# pętla dobrego samopoczucia

Carl Cederström Andrew Spicer

PWN

# pętla dobrego samopoczucia

Carl Cederström André Spicer

**Dla Esther i Rity**

Carl Cederström Andre Spicer

# pętla dobrego samopoczucia

przekład
Łukasz Żurek

przedmowa do polskiego wydania
Małgorzata Halber

PWN

Dane oryginału
**Carl Cederström, Andre Spicer, *The Wellness Syndrome***
Copyright © Carl Cederström, Andre Spicer 2015
This edition is published by arrangement with Polity Press Ltd., Cambridge

Projekt okładki i stron tytułowych
**Paulina Wyrt**
**www.paulinawyrt.com**

Wydawca
**Aleksandra Żdan**

Redaktor
**Agata Styczeń**

Produkcja
**Mariola Iwona Keppel**

Łamanie
**Polico-Art**

Książka, którą nabyłeś, jest dziełem twórcy i wydawcy. Prosimy, abyś przestrzegał praw, jakie im przysługują. Jej zawartość możesz udostępnić nieodpłatnie osobom bliskim lub osobiście znanym. Ale nie publikuj jej w Internecie. Jeśli cytujesz jej fragmenty, nie zmieniaj ich treści i koniecznie zaznacz, czyje to dzieło. A kopiując jej część, rób to jedynie na użytek osobisty.

Szanujmy cudzą własność i prawo.
Więcej na www.legalnakultura.pl
Polska Izba Książki

Copyright © for the Polish edition by Wydawnictwo Naukowe PWN SA
Warszawa 2016

ISBN: 978-83-01-18758-3

Wydanie I
Warszawa 2016

Wydawnictwo Naukowe PWN SA
02-460 Warszawa, ul. G. Daimlera 2
tel. 22 69 54 321; faks 22 69 54 228
infolinia 801 33 33 88
e-mail: pwn@pwn.com.pl; www.pwn.pl

Informacje w sprawie współpracy reklamowej: reklama@pwn.pl

Druk i oprawa: Drukarnia INTERDRUK

# Spis treści

Przedmowa do polskiego wydania
Nie ma nic złego w czuciu się dobrze. Nie jest jednak dobrze, kiedy masz poczucie, że nie możesz czuć się źle (*Małgorzata Halber*) VII

Wprowadzenie . . . . . 1

Rozdział 1. Człowiek doskonały . . . . . 11

Rozdział 2. Targowisko zdrowia . . . . . 37

Rozdział 3. Doktryna szczęścia . . . . . 71

Rozdział 4. Wybrane życie . . . . . 105

Rozdział 5. Żegnaj, dobre samopoczucie . . . . . 133

Zakończenie . . . . . 147

Podziękowania . . . . . 155

Bibliografia . . . . . 156

# Przedmowa do polskiego wydania

## Nie ma nic złego w czuciu się dobrze. Nie jest jednak dobrze, kiedy masz poczucie, że nie możesz czuć się źle

Pobieżna znajomość historii kultury każe dostrzegać stałe elementy w poglądach na to, jaki jest i jaki powinien być człowiek oraz jego otoczenie. Dotyczy to zdrowia, moralności i sposobu sprawowania władzy. Czy omówiony w trzymanej przez Państwa książce „nakaz dobrego samopoczucia" jest zjawiskiem nowym? Czy jest cechą charakterystyczną „naszych czasów", rozumianych jako początek XXI wieku? Kiedy Arystoteles w *Etyce Nikomachejskiej* analizuje cnoty intelektualne i moralne, zakłada jednocześnie, że obowiązkiem człowieka jest dążenie do realizacji tych cnót. Imperatyw Kanta, „należy postępować zawsze wedle takich reguł, co do których chcielibyśmy, aby były one stosowane przez każdego i wszędzie" nazywa się nie bez powodu kategorycznym. A gdy Marek Aureliusz w *Rozmyślaniach* pisze o tym, abyśmy każdy dzień przeżywali z taką intensywnością, jakby był naszym ostatnim, to blisko mu w temperaturze wypowiedzi do współczesnych trenerów personalnych krzyczących ze sceny, że nasze szczęście zależy od nas.

Oczywiście od czasów Arystotelesa i Kanta trochę się jednak zmieniło: przede wszystkim, na świecie żyje więcej ludzi. Po drugie lwia część z nich żyje w rzeczywistości, w której potrzeby są sztucznie kształtowane ze względów merkantylnych. I po trzecie nawet jeśli nie zdajemy sobie z tego sprawy, od czasu, kiedy powstały masowe media, jesteśmy codziennie bombardowani wizerunkami,

które zapadają gdzieś w obszarze naszego ciała migdałowatego i formują się w zastanawiający fantazmat ideału, do którego według naszych przeczuć powinniśmy dążyć. Kiedy Arystoteles pisał o zasadzie złotego środka i zdrowych nawykach jako sposobie na wdrażanie życia cnotliwego, nie prowadził jednocześnie kanału w internecie ani szkoleń dla osób, które chciałyby owo życie wieść. Oczywiście, dawał wykłady w Liceum, co też pozwalało mu na zdobycie pewnych wpływów politycznych. Czym innym jest jednak filozof badający naturę wszechświata, od analizy dramatu po pisma o anatomii zwierząt, a czym innym trener personalny, uczący się na szkoleniach, jak najlepiej sprzedać samego siebie.

To, co łączy wymienionych przeze mnie filozofów z książką, którą trzymają Państwo w rękach, to obracanie się w rzeczywistości wymagającej od uczestników stałego samodoskonalenia się. Imperatyw Kanta i postulat Marka Aureliusza łączy ze współczesnym światem coachingu (z premedytacją używam tu tego okropnego terminu) i wellnessu kompletny brak zrozumienia dla niedoskonałości jako konstytutywnej cechy człowieka. Wymagają od odbiorcy swojego komunikatu, czyli od ludzkości, bycia doskonałym, albo przynajmniej stale doskonalącym się. Nazwałabym to etyką normatywną – etyką, która zamiast opisywać „jak jest" opisuje „jak być powinno". Bo wymóg Marka Aureliusza, jakkolwiek nie brzmiałby wspaniale na piśmie i może nawet w formie maksymy wpisanej do sztambucha, nijak ma się do naszego rzeczywistego przeżycia. I łączy się z czymś, co jest najważniejszym przedmiotem *Pętli dobrego samopoczucia*. Z poczuciem winy. Jeśli nie potrafimy, zgodnie z radą mądrego cesarza, przeżyć każdego naszego dnia tak, jakby był naszym ostatnim – wywołuje w nas to poczucie porażki. Jeśli we wtorek, po spędzeniu pół godziny przy kasie supermarketu, poślizgnięciu się na żwirze z kuwety w łazience i przekroczeniu ostatecznego terminu na wysłanie tekstu do redakcji, okazuje się, że nie przeżyliśmy tego dnia, jakby był naszym ostatnim, to znaczy, że coś musieliśmy zrobić źle.

Nie bez powodu *Pętla dobrego samopoczucia* rozpoczyna się od przywołania egzystencjalistów, którzy w oparach dymu papierosowego (rak płuc!), kawy (wysokie ciśnienie!) i substancji psychoaktywnych (nałogi!) oddawali się rozmyślaniom nad naturą rzeczywistości. Trudno o mniej efektywną rynkowo jednostkę niż nieśpiący po nocach poeta bądź pisarz, którego nie interesuje praca w biurze, tylko analiza lęku i rozpaczy, wpisanych nieuchronnie w sam fakt istnienia. Jednostkę, która zamiast mówić: „możesz osiągnąć wszystko, na co tylko masz ochotę", twierdzi: „każdy wybór jest dla nas tragiczny, ponieważ zawsze wiemy, że istnieje świat równoległego wyboru, niemożliwy do zrealizowania". Egzystencjaliści są dla mnie osobiście, obok sceptyków, doskonałym przykładem filozofów deskryptywnych, opisujących nasze doświadczenie takim, jakie ono jest. Stefan Chwin w jednym z wywiadów powiedział, że żyjemy w strasznych czasach, w których każdemu wmawia się, że może osiągnąć sukces, a przecież to oczywiste, że na 30 uczniów w klasie najlepszy może być tylko jeden. Co zatem powiedzieć pozostałym 29, którzy najlepsi nie są? Co powiedzieć osobom zajmującym czternaste, dwudzieste i siódme miejsce? Niewystarczająco się starali? Nie potrafili wprowadzić w życie zasad? Ponieśli porażkę jako wartościowi członkowie społeczeństwa? Czy naprawdę nie widać, że większość z nas właśnie nie osiągnie sukcesu i celów, jakie sobie założy?

Jednym z najciekawszych rozdziałów niniejszej książki jest ten poświęcony historii pozytywnego myślenia – anglosaskiego wynalazku, który rozprzestrzenił się jak rak i który absolutnie neguje proporcje przywołane przez Chwina. Musisz tylko wystarczająco chcieć i ciężko pracować, a uda ci się wszystko. Sprzedawaniem tej właśnie idei zajmują się trenerzy personalni. To narracja, w której nie ma miejsca na zmęczenie, wątpliwości, strach i smutek. Liczy się skuteczność, a przegrani nie mają prawa głosu. Każdy z nas jest zwycięzcą. A na takie dylematy, jak *Mdłości* Sartre'a, nie ma już w ogóle miejsca, tak bardzo są one nieefektywne. Bądźmy zadowoleni,

ludzie lubią osoby zadowolone, jako zadowoleni łatwiej znajdziemy pracę i zarobimy pieniądze. Będziemy lepszymi pracownikami, ale też żonami i mężami. A jeśli nam się to nie udaje, to znaczy, że czas się wyciszyć, najlepiej podczas kursów medytacji bądź jogi. Akceptowani możemy być tylko wtedy, jeśli jesteśmy zadowoleni oraz dbamy o siebie zgodnie z wymogami zdrowego odżywiania. Nie bardzo wiadomo przez kogo mamy być akceptowani, więc koniec końców niezadowoleni i jedzący pizzę jesteśmy nieakceptowani przez siebie.

Cederström i Spicer słusznie analizują tę wykładnię z jej politycznymi konsekwencjami. Zadowolony i zdrowy członek społeczeństwa będący świetnym kowalem własnego losu nie obciąża budżetu państwa świadczeniami socjalnymi tylko napędza kapitał wielkich korporacji. Oto obywatelu masz być kreatywny i zdrowy a jeśli nie jesteś, to znaczy że robisz coś niewystarczająco, że ponosisz porażkę. Nie jest naszym, czyli państwa albo pracodawcy, problemem, że sobie z czymś nie radzisz. Jesteś z tym sam. I najlepiej nie skarż się nikomu, ponieważ nikt nie lubi przegranych.

Obok cesarza Marka Aureliusza jednym z najważniejszych stoików był niewolnik Epiktet. Jego „Encheiridon”[1], czyli jeden z najstarszych poradników świata, przede wszystkim kładzie nacisk na to, że są kwestie, które od nas zależą oraz te które są zupełnie poza naszą kontrolą. Zależne są od nas sądy, popędy i pragnienia. Niezależne od nas są ciało, mienie, sława i godności. Trudno o bardziej sprzeczny z filozofią „wellnessu” punkt widzenia. Stoicyzm to filozofia pokory i akceptacji, pierwszy w historii kierunek filozofii który zajmował się nie charakterem świata przyrodniczego, lecz człowiekiem. Teoria Epikteta zaś jest prztyczkiem w nos tej polityce samowystarczalności, mówi bowiem że zakres naszej kontroli

[1] Nie do końca „jego”, ponieważ autorstwo „Encheiridionu” jest kwestią sporną i najprawdopodobniej należy przypisać je uczniowi Epikteta Flawiuszowi Arrianowi.

jest niezwykle ograniczony. A tam, gdzie kontrola się kończy pojawia się łagodna akceptacja naszych ograniczeń.

To, co naprawdę przeraża w teorii pozytywnego myślenia, to amputacja całego szeregu ludzkich doświadczeń. Wyobraźcie sobie Państwo sytuację, w której Franz Kafka, Fiodor Dostojewski, Kurt Cobain, Virginia Woolf i Ingmar Bergman pracują nad wdrożeniem w życie zasad pozytywnego myślenia. Nasza sytuacja kreowania samych siebie na zadowolonych ludzi sukcesu jest tym bardziej skomplikowana, że żyjemy w czasach komunikacyjnej rewolucji. Przedłużeniem naszego *ja* staje się nasz wizerunek, kreowany, świadomie lub nie, w mediach społecznościowych. Oczywiście, są od tej reguły wyjątki, osoby gardzące „sprzedawaniem swojego życia na Facebooku", ale większość z nas korzysta z tej nowej technologicznej możliwości. Co ciekawe, samo zjawisko uczestniczenia w owej komunikacyjnej rewolucji podlega temu dziwacznemu poczuciu winy: spora część użytkowników odczuwa wyrzuty sumienia z powodu korzystania z mediów społecznościowych. Jest we wrzucaniu zdjęć i pisaniu o sobie coś niskiego i wstydliwego, a już w ogóle przejmowanie się zdarzeniami z przestrzeni internetu, takimi jak bycie zablokowanym przez znajomego, uszczypliwy komentarz czy niewielki odzew na ważny dla nas post, jest poniżej naszej godności. Tu świetnie widać konflikt pomiędzy tym, „jak być powinno" a tym, „jak jest". Pozwolę sobie zatem na drobną dygresję, tłumaczącą, dlaczego nie widzę w korzystaniu z tej przestrzeni nic zdrożnego. Wyjaśnił to w XVII wieku, czyli trzysta lat przed wynalezieniem internetu, Benedykt Spinoza. Twierdził, że każdy z nas ma w sobie popęd do rozprzestrzeniania swojej swoistości. W *Conatus essendi* zakłada, że każdy z nas dąży do zwiększania swojej obecności w świecie, a działania, takie jak praca czy wybudowanie domu, nie są dla nas niczym innym jak rozprzestrzenianiem swojej „sobości" w świecie. Jest to o wiele szersze działanie niż „samorealizacja", ma bowiem pewien metafizyczny pierwiastek popędu zaznaczania swojej obecności w świecie. Jeśli zgodzimy się ze Spinozą, że tak

jest faktycznie, to nie powinno nas dziwić, że narzędzie pozwalające na realizację *conatus* w nowej przestrzeni przyjęliśmy wszyscy tak chętnie. Ponieważ rewolucja odbywa się na naszych oczach, możemy też obserwować, jak płynnie zmieniają się zasady korzystania z owych mediów. Pewnych rzeczy napisać tam nie wypada, uznane jest to bowiem za impulsywny emocjonalny ekshibicjonizm. Bliżej nieokreślone gremium użytkowników określiło jako dopuszczalne dzielenie się swoimi sukcesami, ewentualnie wygłaszanie opinii na wszelkie możliwe tematy. Nie jest jednak w dobrym tonie pisanie w piątkowy wieczór o tym, że jest się w rozpaczy i poczuciu, że wszyscy w tym momencie z pewnością doskonale się bawią ze znajomymi, podczas gdy nam pozostaje wstydliwe oglądanie zupełnie nierozwijających nas intelektualnie seriali. Jest to o tyle ciekawe, że przestrzeń mediów społecznościowych ma płynny charakter publiczno-prywatny. Każe nam w momencie publikacji postu konfrontować się z naszym wyobrażeniem o tym, jakie zasady nas obowiązują. Wymusza konfrontację z naszym fantazmatem człowieka „prawidłowego". Jeśli z czymś sobie nie radzisz, to nie wolno mówić ci o tym głośno (a właśnie ta nieokreślona prywatno-publiczna przestrzeń jest miejscem „głośnego" wypowiadania), musisz z tym zostać sam, poradzić sobie i nie marudzić. Mogę tylko powtórzyć: w ten sposób z narracji międzyludzkiej znika cały najciekawszy obszar – frustracji, niespełnienia, bezradności. Jeśli to, co piszę, brzmi dla Państwa niewiarygodnie, to proszę przypomnieć sobie, kiedy ostatni raz czuli Państwo możliwość odpowiedzenia „nie wiem" na jakieś pytanie.

„Nie wiem" nie dotyczy tylko wiedzy, a właściwie jej braku. Wiąże się też z podejmowaniem jakiejś decyzji. W tym dobrze skrojonym, pełnym dążących do samorealizacji, dobrze odżywiających się osób systemie nie ma w ogóle miejsca na wątpliwości. Tak jakby proces decyzyjny nie był procesem, lecz komputerowym wynikiem, który powinniśmy wypluć z siebie natychmiast po przedstawieniu nam jakiegoś zagadnienia. I to nawet estetycznego. W czasach

ekspertów, którzy tłumaczą nam non stop, jak należy rozumieć sztukę, pozbawiono nas możliwości żywego namysłu nad danym artefaktem. Często na nasze własne życzenie, ponieważ jesteśmy przekonani, że skoro nie mamy wiedzy na akademickim poziomie, to nie wolno nam wypowiadać się na pewne tematy. W tym świecie wyjątkowo cenna jest postawa pianisty i kompozytora Marcina Maseckiego, który mówi, że najbardziej interesuje go u odbiorcy moment, w którym nie wypowiedział jeszcze sądu, kiedy zderza się z utworem i nie jest w stanie określić, jakie emocje on w nim wywołuje. Podobne działanie miała na celu niebieska linia artysty Edwarda Krasińskiego. Pojawiała się ona na napotykanych w przestrzeni przedmiotach, zawsze na wysokości 130 centymetrów nad ziemią, budziła niepokój i wytrącała z „czasu świeckiego", żeby użyć tu określenia Mircea Eliadego. Zastanawiające, że w takiej sytuacji czujemy się zobligowani do określenia, do ukonstytuowania jakiegoś sądu. Ten stan zawieszenia, stan „nie wiem", jest w jakiś sposób dla nas uciążliwy, właśnie dlatego, że żyjemy w świecie realizacji celów.

Jeśli wrócimy na chwilę do teorii Spinozy, to okaże się, że myśląc o dążeniu do rozprzestrzenienia samych siebie, dokonujemy czegoś na kształt autocenzury. W mediach społecznościowych możemy opublikować opinię na dany temat, nie możemy jednak napisać „nie wiem, co mam myśleć o konflikcie na Bliskim Wschodzie". Samo w sobie jest to o tyle zastanawiające, że większość z nas nie dysponuje nie tylko merytorycznymi podstawami z zakresu polityki zagranicznej, aby wydawać sąd, ale również dostępem do wszystkich danych, które czyniłyby ten sąd epistemologicznie prawomocnym. Niemniej to ci, którzy napisaliby „nie wiem, co o tym sądzić", należą do milczącej większości, co przypomina swoją drogą sytuację podróży komunikacją miejską z pijanymi kibicami: jest ich w tramwaju trzech na trzydziestu pasażerów, ale ponieważ stanowiąca większość grupa milczy, to trochę jakby jej nie było.

* * *

*Wellness* to we współczesnym świecie słowo-klucz pozwalające sprzedać wszystko, od odzieży i lodów po kurs samodoskonalenia „jakim drzewem jesteś" i samochód. Wygląda dobrze na ulotce salonów spa, na które pospiesznie przerabiane są w Polsce pensjonaty, hotele i podupadające gabinety kosmetyczne. Gdyby ktoś miał ochotę stać na straży polskiego języka i chciał użyć terminu „dobrostan" czy „dobre samopoczucie", na starcie musiałby pogodzić się z mniejszą liczbą potencjalnych klientów. Słowo *wellness* jest synonimem współczesnego przemysłu dbania o siebie – dbania o harmonię swoich emocji i ciała. Włączone do języka biznesu i zatruwające powoli język potoczny angielskie terminy dowodzą okropnej bezmyślności użytkowników. Tak stało się z wszechobecnym „designem", tak jakby nie istniało piękne polskie „wzornictwo", tak jest z „coachingiem" i oczywiście ze słowami z zakresu korporacji – nikt nie pamięta już, że „manager" to właściwie „kierownik", a dział „human resources" to kadry. Funkcja tego języka nie jest bowiem wyłącznie informacyjna. Chodzi o coś jeszcze. O prestiż. „Kadrowa" ma go wiele mniej niż „szefowa działu HR". A ktoś, kto dba o *wellness*, jest kimś innym niż ten, kto po prostu dba o siebie. *Wellness* nie jest dla pielęgniarek i kasjerów. To seria produktów i filozofia dla kierowników średniego szczebla, pracowników kreatywnych szukających własnego *ja*, wykraczającego poza korzystanie z karty MultiSport po godzinach pracy. Dla tych, którzy wiedzą, że ich szczęście zależy od nich, a metodą dbania o nie jest nie tylko pozytywne nastawienie, myślenie o swoich jasno sprecyzowanych celach (powiedzcie to pielęgniarce z jej celem „będę zarabiać więcej niż 1600 zł brutto"), ale również zbilansowana dieta. W tym sensie *wellness* nie ogranicza się tylko do gry o brak poczucia winy wywołanego niewystarczającymi staraniami. Jest też kwestią klasową. Nie przepadam za tym wytartym terminem, ale trudno znaleźć mi inny na wskazanie uczucia nieuzasadnionej

pogardy w stosunku do określonej grupy ludzi tylko dlatego, że nie jedzą jarmużu.

Cederström i Spicer wskazują na bardzo ciekawą, moralną konsekwencję nieprzestrzegania diety i/lub nieuprawiania sportu. Jednym z wymogów dbania o siebie jest dbanie o ciało. Nie polega ono na tym, żebyśmy wyglądem przypominali promowane w reklamach, telewizji i internecie osoby. Chodzi o coś więcej: „jeśli nie zakuwasz się w kajdany diety, nie śledzisz swojej wagi i nie poszukujesz drogi powrotnej do jakiegoś wyobrażonego naturalnego stanu (niezależnie od tego, czy będzie to życie w paleolicie, w czasach biblijnych, czy w Raju), to jesteś osobą moralnie zhańbioną". Wszyscy wiemy, co to znaczy zdrowo się odżywiać. Wypada w luźnej rozmowie wyrazić ubolewanie nad tym, że ostatnio tak mało jedliśmy kiełków czy wspomnieć, że ze swoim partnerem odkryliśmy wspaniałego dostawcę ekologicznych szparagów. Właśnie „odżywianie", a nie „jedzenie", staje się naszym moralnym obowiązkiem. Jeśli nie przejmujemy się w odpowiednim stopniu jedzeniem i to nie ze względu na smak, lecz na wartości odżywcze (cóż za nieapetyczne, i sprzeczne z bogactwem podejścia na przykład Brillant-Savarina, określenie), to znaczy, że jest z nami coś nie tak i tę kwestię dokładnie analizują autorzy w rozdziale „Targowisko zdrowia". Jesteśmy otoczeni przez biobazary i ekomarkety, mimo że na targu w naszej dzielnicy te same jabłka bez naklejki *eco-friendly* sprzedawane są przez sadowników z Grójca.

Deklaracja „nie przejmuję się zdrowym odżywianiem" albo nawet śmiałe „jem dużo węglowodanów", wypowiedziana przez przedstawiciela klasy średniej bądź wyższej, to wyraz prawdziwego ekscentryzmu. Jednocześnie jest jakaś niższa kasta, która odżywia się źle, skazana na przemysłowo wytwarzane i chemicznie ulepszane jedzenie, niezainteresowana witaniem każdego dnia odpowiednią sekwencją asanów. W rozdziale „Targowisko zdrowia" widzimy, jak protekcjonalnie podchodzi się do owej kasty poprzez twierdzenie, że trzeba nauczyć ją zdrowego życia. Jednocześnie zabawne

jest, jak bardzo wybiórczo się to realizuje. W Polsce zjedzenie kaszy z sosem w barze mlecznym i przemieszczanie się rowerem w dalszym ciągu pokutuje jako oznaka niższego statusu, jednak gdy kasza zamieni się w „pęczakotto", a my zapiszemy się na *cross-fit*, to nagle stajemy się osobami świadomymi i odpowiedzialnymi. Doszliśmy do bardzo dziwnego z punktu widzenia alterglobalistów etapu: odżywianie się w fast foodach jest obecnie jednym z najbardziej wywrotowych działań, jakie możemy podjąć. Bo jak śmiemy zjeść hamburgera produkowanego masowo i pozbawionego wartości odżywczych, skoro wiemy, że jest dla nas szkodliwy. Cederström i Spicer przywołują wymyślone przez Žižka określenie „biomoralności": konsekwencje stosunku do własnego ciała są etyczne – jeśli nie dbam o swoje zdrowie, to znaczy, że jestem godny potępienia. Jeśli zamiast laboratoryjnego, czystego, pełnego mikroelementów, prostego posiłku wybieram nieumiarkowaną sybarycką ucztę, robię coś społecznie nagannego. Mówiąc dobitniej: jestem złym człowiekiem.

Oczywiście nie ma nic złego w dbaniu o siebie. Nawet jeden z największych pesymistów wśród filozofów, Artur Schopenhauer, w *Aforyzmach o mądrości życia* twierdził, że naszym podstawowym obowiązkiem jest troska o swoje ciało. Problem polega na pozbawieniu nas wolnego wyboru. Cała ta ideologia stawia nas w sytuacji niemądrych dzieci, którym trzeba mówić, że mają biegać, zdrowo się odżywiać i pracować nad pozytywnym stosunkiem do rzeczywistości. Tak jakbyśmy sami, mimo że jesteśmy dorosłymi ludźmi, nie byli w stanie zdecydować za siebie choćby w takiej kwestii, jak palenie papierosów. Skoro to robimy, to znaczy, że jesteśmy nieodpowiedzialni i nie należy traktować nas poważnie, mimo że trudno posądzać nas o nieznajomość konsekwencji nikotynizmu. Dlatego właśnie Spicer i Cederström krytykują pewną szwedzką firmę za wprowadzanie zdrowego jadłospisu do stołówek, widząc w tym nie troskę o pracownika, ale gombrowiczowskie „upupianie". Dlatego też poświęcają jeden z rozdziałów paleniu i stosunkowi do

palaczy, choć nawet dla mnie (palaczki) brzmi on trochę zbyt mocno w swoich tezach. Przecież i ja wiem, że palenie jest szkodliwe i może wyeliminowanie go wszelkimi metodami nie jest takim złym pomysłem, podobnie jak brak przyzwolenia na zażywanie heroiny w miejscach publicznych. Rozumiem jednak, że intencje autorów wykraczają poza obronę palenia papierosów, że chodzi tu ponownie o wskazanie, jak państwo poprzez przepisy zajmuje pozycję surowego rodzica.

Biomoralność zakłada, że istnieją jakieś zasady dotyczące naszego stosunku do ciała, które możemy łamać i narazić się potem na delikatny społeczny ostracyzm. Delikatny bądź nie – wystarczy zaobserwować, jakie emocje budzą w dalszym ciągu ludzie o indeksie masy ciała większym niż dopuszczalny przez dietetyków. Nie raz z wielkim zainteresowaniem obserwowałam dyskusje w internecie na temat tak zwanego *body shaming*. W Polsce, niezbyt wyczulonej na polityczną poprawność, nie dorobiliśmy się jeszcze terminu opisującego dyskryminację ze względu na wagę. Proponuję Państwu prześledzenie jakiejkolwiek dyskusji pod artykułem mówiącym o tym, że jego autor, choć częściej autorka, jest gruby i zadowolony z siebie. Natychmiast wśród komentarzy znajdziemy głosy mówiące o promowaniu niezdrowego trybu życia (skutkującego nadciśnieniem i chorobami wieńcowymi) i lenistwa. Grubych należy eliminować ze społeczeństwa nie tylko dlatego, że nie odpowiadają naszym estetycznym standardom, ale również ze względu na ich postawę, którą śmią pokazywać, że można być zadowolonym z tego, jakim się jest, i nie dążyć do fizycznej doskonałości. Próby argumentacji mówiące o tym, że często ich stan zdrowia nie odbiega od kondycji chudych, w ogóle nie są zauważane. Widzę w tym ciekawe zagadnienie: skoro czujemy się zobligowani do nieustającego liczenia kalorii, detoksykowania się sokami i biegania, to widok kogoś, kto takiego obowiązku nie czuje, jest policzkiem wymierzonym w nasze niewolnicze starania. Mój ojciec ważył przez większość życia 160 kg, cierpiał na nadciśnienie i nienawidził sportu. Tak, to prawda,

doprowadziło to z pewnością do skrócenia jego życia, ale z drugiej strony niewiele znałam i znam tak szczęśliwych i zadowolonych z nieprzestrzegania tyranii dbania o siebie osób.

Wiemy, jak powinniśmy postępować, a jednocześnie postępujemy zupełnie inaczej i dotyczy to również naszego stosunku do fizyczności. Regulatywne wytyczne nijak mają się do codzienności, w której jemy kebaby, cukier i frytki dlatego, że jest to przyjemne. Oddziałuje dziwaczna tajemnica poliszynela: gdy ktoś przy nas powie wprost, że uwielbia węglowodany i od tygodnia bez wyrzutów sumienia żywi się pizzą na telefon, chcemy mu przyklasnąć, bo głośno przyznaje się do czegoś, do czego przyznawać się nie wypada. Takie samo przekłucie balonu napięcia następuje, gdy usłyszymy „ja rozwiązałem już mój problem z rzucaniem palenia – postanowiłem nie rzucać".

* * *

Zabawne jest to, że przemysł *wellness* udaje troskę o nasze dobre samopoczucie, a jednocześnie staje się narzędziem opresji i kontroli. Ze światem aplikacji, pozwalających pokazać innym, ile dzisiaj przebiegliśmy, kontrolujących tempo naszego świadomego oddechu lub z przepisami na zdrowe posiłki, nie jest niczym innym, jak stelażem dążenia do doskonałości, podczas gdy najogólniejsza stara definicja szczęścia mówi, że jest to stan zadowolenia ze *status quo*, jakim jest nasze życie.

Pętla dobrego samopoczucia nie tylko odbiera nam możliwość przyznawania się do bezsilności, bezradności, niewiedzy i smutku – zabrania nam również decydowania o tym, co jest dla nas przyjemne. Jeden z moich idoli, Miron Białoszewski, odżywiał się głównie krakersami i serem, czytał kryminały i miał przestawiony system dobowy (to jest spał w ciągu dnia i pisał, czytał oraz odbywał wycieczki po Warszawie w nocy). Jedną z pierwszych rzeczy, które zrobił po wprowadzeniu się do nowego mieszkania na warszawskiej Saskiej Kępie, było zamalowanie okien czarną

farbą olejną. Znajomych wykorzystywał głównie do tego, by czytać im fragmenty swojej prozy. Kompletnie nie interesował się polityką, a żył przecież w czasach, w których brak społecznego zaangażowania w działania opozycji wydawał się przyzwoleniem na funkcjonowanie demokracji ludowej. Pił hektolitry kawy i przyjmował dziesiątki tabletek z pseudoefedryną. Gwarantuję Państwu, że nie miał z tego powodu wyrzutów sumienia.

*Małgorzata Halber*

# Wprowadzenie

*Współcześnie bycie dobrą osobą nie oznacza poskramiania grzesznych pragnień ciała, umartwiania się, zgodnie ze swoim sumieniem i przygotowywania się dzięki ciągłej modlitwie na odejście z ziemskiego padołu; oznacza dobre życie. Niechaj przeklęty będzie ten, kto pozwoli przeminąć dniu bez jakiejkolwiek rozrywki! (Juvin 2010, s. 34)*

## Podpisywanie kontraktu *wellness*

Jako studenci École Normale Supérieuve, Jean-Paul Sarte i jego bliscy przyjaciele mieli ważniejsze sprawy do przedyskutowania niż ich osobiste dobre samopoczucie*. Wspaniałomyślny obserwator mógłby opisać ich dietę jako zróżnicowaną: przyjmowanie ogromnej ilości ciężkostrawnych książek na zmianę ze środkami przeczyszczającymi w postaci papierosów, kawy i mocnych alkoholi. W świecie zdefiniowanym przez absurdalność istniały bardziej dojmujące problemy, z którymi trzeba było się uporać, niż doskonalenie swojego fizycznego samopoczucia. Dla towarzyszy Sartre'a bycie studentem oznaczało przesadne angażowanie się w myślenie i podejmowanie umysłowego ryzyka – nie zaś marnotrawienie czasu na zastanawianiu się, jak zdrowo jeść.

Niecały wiek później natrafiamy na nowy trend wśród północnoamerykańskich uniwersytetów. Aby ukształtować życie według

* To, co najczęściej tłumaczę jako „dobre samopoczucie", w książce oddawane jest za pomocą jednego terminu – *wellness*, tworzącego również takie połączenia, jak *wellness pact*, *wellness plan*, *wellness syndrom* czy *wellness command*. Ze względów stylistycznych (i z buntu przeciwko pełnej anglicyzmów nowomowie korporacji) zdecydowałem się tłumaczyć to pojęcie w tych miejscach książki, w których Cederström i Spicer piszą o całej machinie ideologicznej nastawionej na ciągłe poprawianie stanu ciała i umysłu. Tam, gdzie mowa o programach, kursach i kontraktach – pojęcia nie tłumaczę [przyp. tłum.].

wyobrażenia o dobrym samopoczuciu, tysiące studentów w całych Stanach Zjednoczonych są zachęcane do podpisywania „kontraktów *wellness*", w których akceptują styl życia skupiony na wzmacnianiu ciała, umysłu i duszy. Jeśli podpiszesz „Kampusowy Kontrakt *Wellness*" na University of Massachusetts w Amherst, to zobowiązujesz się do „stylu życia wolnego od alkoholu i narkotyków". Wówczas poczujesz smak tego, co podobne kontrakty nazywają „holistycznym podejściem do egzystencji". Musisz jednak dać też coś od siebie: współdziałać „pozytywnie na rzecz wspólnoty", respektować „różne motywacje związane z wyborem danego typu życia", brać udział w masowych wydarzeniach i trzymać się z dala od alkoholu lub innych substancji odurzających. Rzecz jasna, musisz też wyznawać „filozofię społeczności dobrego samopoczucia".

Wspomniane kontrakty nie są pojedynczymi przypadkami. Obecnie oferuje je przynajmniej dziesięć uniwersytetów w całych Stanach Zjednoczonych[1]. Większość z nich promuje „styl życia wolny od substancji odurzających", ale każdy uniwersytet dodaje coś własnego. Północna Dakota wybiera wszechstronne podejście, oferując fizyczne, społeczne, emocjonalne, środowiskowe, duchowe oraz intelektualne dobre samopoczucie. W Syracuse otrzymujesz „grupowe wycieczki do okolicznych parków i jezior", a także „pokazy i prezentacje dobrego odżywiania, medytację, jogę oraz inne formy redukcji stresu, noce z deserami lodowymi i wiele innych". We wspólnotach stawiających na jeszcze większe zobowiązania studenci są proszeni o skrupulatne monitorowanie postępów w osiąganiu celów dobrego samopoczucia, określanych na początku roku.

To pewnie dobre rozwiązanie dla gorliwych, młodych studentów, przynajmniej z punktu widzenia ich zatroskanych rodziców. Kontrakty *wellness* gwarantują, że studenci unikną niebezpiecznego

[1] Wśród nich znajdują się następujące uniwersytety: Duke, Texas A&M, Qunnipac, Loyola, North Dakota, North Carolina, East Carolina, UC Davis, Seattle, Clemson, Syracuse, American, Denver oraz Southern Florida.

hedonizmu, zachęcają do innych aktywności społecznych (takich jak obowiązkowe „noce z deserami lodowymi"). Cóż jest złego w robieniu z uniwersytetów całorocznych zdrowotnych spa, pomagających studentom w rozwoju ich ciał oraz umysłów?

Problemem jest oczywiście to, że projekt ten kreuje bardzo konkretną wersję studenta – ugrzecznionego i myślącego logicznie – który nie pasowałby zbytnio do Sartre'a i jego radykalnych przyjaciół. Z uniwersytetów zniknął pewien rodzaj edukacji wyższej, w czasie której studenci eksperymentują ze zmieniającymi świat teoriami politycznymi, przyjmują poszerzające umysł substancje, odczuwają spustoszenie organizmu spowodowane niezdrową dietą oraz doświadczają intensywnych, niszczących duszę relacji międzyludzkich.

Nie tylko studenci północnoamerykańskich uczelni obiecują, że będą dążyli do dobrego samopoczucia. Współcześnie stało się ono moralnym żądaniem, o którym nieustannie nam się przypomina. Być dobrą osobą, jak przypomina nam motto z Hervé'a Juvina, to znajdować ciągle nowe źródła przyjemności. Prowadzi to do zamiany życia w ćwiczenie z optymalizacji dobrego samopoczucia. W pracy życzliwie oferuje się nam miejsca w „programach *wellness*". Od nas jako konsumentów wymaga się, abyśmy wybierali styl życia dążący do maksymalizacji naszego dobrego samopoczucia. Kiedy w domu wykonujemy nudne czynności, takie jak zmywanie naczyń, powinniśmy myśleć o nich jako o doskonaleniu naszego *mindfulness*. Nawet pieczenie chleba można obecnie przedstawić jako sposób pielęgnowania dobrego samopoczucia.

Inaczej mówiąc, dobre samopoczucie wgryzło się w każdy aspekt naszego życia. Kilkadziesiąt lat temu było ono zarezerwowane dla małej grupy ludzi wiodących alternatywny tryb życia. Dziś przeszło do głównego nurtu. Dyktuje to, jak pracujemy i żyjemy, jak studiujemy i jak uprawiamy seks. Znajdziemy je nawet w najmniej spodziewanych miejscach, takich jak Ashland Federal Correctional Institution (Kentucky), gdzie więźniowie podlegają programom

*wellness* i uczą się prawidłowego odżywiania, ćwiczeń fizycznych oraz radzenia sobie ze stresem (Rose 2006).

Przedmiotem naszego zainteresowania w tej książce nie jest dobre samopoczucie *per se*, lecz to, jak zmieniło się ono w ideologię. Jako taka, oferuje ona zestaw idei i przekonań, które ludzie mogą uznać za kuszące i pociągające, chociaż idee te powszechnie wydają się naturalne lub nawet konieczne. Ideologiczny element dobrego samopoczucia staje się szczególnie widoczny, gdy zastanowimy się nad dominującym podejściem do tych, którym nie wychodzi dbanie o swoje ciała. Ludzie ci są demonizowani, nazywa się ich leniwymi, słabymi, pozbawionymi silnej woli. Postrzegani są jako nieprzyzwoici dewianci, bezprawnie i bezwstydnie czerpiący przyjemność z czegoś, czemu każda rozsądna osoba powinna stawiać opór. „Grubi, flakowaci i samotni są niezdrowi", pisze Jonathan M. Metzl w *Against Health*, „nie z powodu choroby czy schorzenia, lecz dlatego, że odmawiają oni noszenia, fetyszyzacji lub pożądania kuszących przywilejów zdrowia innych ludzi" (Metzl 2010, s. 2). Gdy zdrowie staje się ideologią, nieumiejętność przystosowania się poddawana jest stygmatyzacji. Palacze uważani są za groźnych nie tylko dla samych siebie, lecz także dla społeczeństwa. Jak zobaczymy dalej, niektóre miejsca pracy od zakazu palenia przeszły do zakazu palaczy, przenosząc punkt ciężkości z niezdrowych zachowań na niezdrową jednostkę.

To ideologiczne przesunięcie jest elementem poważniejszej przemiany zachodzącej we współczesnej kulturze, w której jednostkowa odpowiedzialność i autoekspresja płynnie przechodzą w umysłowość wolnorynkowego ekonomisty. W rzucaniu palenia chodzi nie tyle o ograniczenie codziennych wydatków czy nawet wydłużenie życia, ile o zwiększenie twojej osobistej wartości rynkowej. „Otyłe ciało", pisze Lauren Berlant, „służy jako tablica ogłoszeniowa dla nieuchronnie zbliżającej się choroby i śmierci" (Berlant 2010).

Ludzie, którzy nie dbają pieczołowicie o swoje dobre samopoczucie, są postrzegani jako bezpośrednie zagrożenie dla współ-

czesnego społeczeństwa, w którym choroba, jak wyraził to David Harvey, „definiowana jest jako niezdolność do pracy" (Berlant 2010, s. 26). Zdrowe ciała to produktywne ciała – dobrze służą biznesowi. To samo dotyczy szczęścia. Zgodnie z założeniem, że szczęśliwi pracownicy są bardziej produktywni, korporacje opracowują coraz to nowsze sposoby, aby zwiększyć ich szczęście, począwszy od sesji z trenerami rozwoju osobistego i ćwiczeń zespołowych aż do zatrudniania *Chief Happiness Officer**. W rezultacie, jak stwierdził Will Davis, „dobre samopoczucie wspiera paradygmat polityczny, w którym umysł i ciało mogą być traktowane jako zasoby gospodarcze" (Davis 2011, s. 65).

## Syndrom dobrego samopoczucia

W książce tej skupiamy się na dobrym samopoczuciu rozumianym jako imperatyw moralny. Mimo że teza ta została wyrażona przez wielu filozofów, nikt nie wyłożył jej równie elegancko, jak Alenka Zupančič. W *The Odd One In* nazywa ona to zjawisko „biomoralnością". Pisze o nim następująco:

> Sceptycyzm, poczucie braku, niezadowolenie, nieodczuwanie szczęścia coraz częściej postrzegane są jako łamanie zasad moralnych – a nawet gorzej, jako zepsucie na poziomie naszego bycia lub nagiej egzystencji. Obserwujemy spektakularny wzrost czegoś, co można nazwać bio-moralnością (jak również moralnością uczuć i emocji), która lansuje następujący, fundamentalny aksjomat: osoba, która czuje się dobrze (i jest szczęśliwa), jest dobrą osobą; osoba, która czuje się źle, jest złą osobą (Zupančič 2008, s. 5).

---

* *Chief Happiness Officer* (CHO) – HR Manager, którego zadaniem jest dbanie o ogólny „wzrost szczęśliwości" w firmie, czyli m.in. o dobrą atmosferę w biurze (także w zakresie przestrzeni pracy) i wspieranie produktywności pracowników [przyp. tłum.].

Biomoralność to moralny nakaz, aby być szczęśliwym i zdrowym. To znajome stwierdzenie, które przywodzi na myśl centralne idee ruchu samopomocowego. Podobne określenie pojawia się w książce *W obronie przegranych spraw* Slavoja Žižka. Chociaż pozostawia to intrygujące pojęcie bez wyjaśnienia, jasne jest, że moralizujący element ideologii dobrego samopoczucia to rozszerzenie tego, co w innym miejscu Žižek nazywa „nakazem *nad-ja*, aby się cieszyć". Nie mamy tu do czynienia z karzącym, ojcowskim *nad-ja*, które mówi nam: „nie, nie rób tego". Raczej zaleca, byśmy się bawili, dawali dojść do głosu temu, kim jesteśmy naprawdę oraz żebyśmy wykorzystywali każdą nadarzającą się okazję, aby czerpać radość. Jak zobaczymy jednak w toku pracy, rozkaz ten nie został stworzony po to, aby poprawiać nasze samopoczucie lub wyzwalać radość. Często niejasne jest, co ów nakaz naprawdę implikuje: czy oczekuje się od nas ostrożnego dążenia do umiarkowanych przyjemności, czy też brutalnego zanurkowania w transgresywnej rozkoszy. Zajmiemy się tym tematem później, w tym miejscu wystarczy powiedzieć, że zamiana radości w obowiązek nie brzmi zachęcająco. „[S]amo przykazanie, by odczuwać rozkosz", pisze Žižek, „(...) podminowuje jej odczuwanie i w rezultacie paradoksalnie im bardziej jesteśmy posłuszni rozkazowi *nad-ja*, tym bardziej czujemy się winni" (Žižek 2008, s. 38).

Dobre samopoczucie doświadczyło podobnej transformacji. Obecnie nie jest ono czymś, co wybieramy. To moralny obowiązek. Musimy brać je pod uwagę na każdym życiowym zakręcie. Chociaż często mówi się o nim wprost w reklamach czy magazynach life-style'owych, nakaz ten przekazywany jest również bardziej podstępnie, tak że nie wiemy, czy dochodzi on z zewnątrz, czy też powstał spontanicznie w naszym wnętrzu. Nazywamy to rozkazem dobrego samopoczucia.

Oprócz próby ustalenia, skąd wziął się ów rozkaz, chcemy pokazać, w jaki sposób działa on obecnie przeciwko nam. To zaś nazywamy syndromem dobrego samopoczucia.

*The Oxford English Dictionary* podaje dwie definicje słowa „syndrom". Pierwsza odnosi się do „zespołu symptomów, które konsekwentnie występują razem". Na podstawie tej definicji możemy powiedzieć, że syndromowi dobrego samopoczucia towarzyszą takie symptomy, jak niepokój, obwinianie samego siebie i poczucie winy – to tylko kilka z nich. Jak zobaczymy dalej, syndrom dobrego samopoczucia opiera się na założeniu, że jednostka jest istotą niezależną, skuteczną, upartą i nieustępliwie dążącą do samorozwoju. Pewność co do tego, że jednostka sama decyduje o swoim losie, skutkuje poczuciem winy i niepokojem. Uczy się nas, abyśmy kontrolowali swoje życie, nawet w sytuacjach, w których okoliczności nam nie sprzyjają. Poszukujący pracy doświadczają tego w trudnych ekonomicznie czasach, gdy zakazuje się im wspominania o kryzysie, a zamiast tego radzi skupiać uwagę na sobie samym. Znalezienie pracy, wedle tego, co słyszą, to kwestia silnej woli i wyboru.

Wybór zazwyczaj postrzega się jako wartość pozytywną. Z drugiej strony, jak pisze Renata Salecl w swojej książce *Tyrania wyboru*, „dokonanie wyboru wiąże się z poczuciem przygniatającej odpowiedzialności, a to z kolei z obawą przed porażką, poczuciem winy i lękiem, że w przypadku złego wyboru, pojawi się żal" (Salecl 2010, s. 14–15). Gdy dobre samopoczucie przestaje być ogólną ideą przyjemnego bytowania i zmieniania się w zbiór reguł mówiących nam, jak żyć prawdziwie i sprawiedliwie, nabiera ono nowego znaczenia. Staje się niemożliwym nakazem, który modyfikuje nasze istnienie. Obsesyjne śledzenie naszego dobrego samopoczucia i ciągłe wynajdywanie nowych dróg podnoszenia samooceny pozostawia mało przestrzeni do życia.

Kiedy ciało zostało uznane za ostateczny cel życia, nowy punkt archimedesowy, otaczający nas świat zaczęto postrzegać albo jako zagrożenie, albo miejsce relaksu. Od naszego ciała zależy to, gdzie mieszkamy, z kim spędzamy czas, jak ćwiczymy i dokąd jedziemy na wakacje. Część tej korporalnej obsesji stanowi nasza głęboka fascynacja tym, co wkładamy do ust. W rzeczy samej, jedzenie stało

się paranoidalnym zajęciem, które nie ma na celu wyłącznie sprawienia chwilowej przyjemności. Jedzenie poddaje twoją tożsamość testowi. Poprawne odżywianie ma być sposobem na zagwarantowanie sobie szczęśliwego i dostatniego życia, wolnego od stresu i rozpaczy. Dobre odżywianie to wyczyn, który świadczy o pierwszorzędnych umiejętnościach życiowych. W miarę, jak kulturowe znaczenie tej aktywności wzrastało, rynek dla porad ekspertów przeżywał rozkwit. W czasach mieszania new-age'owej sofistyki z odkryciami naukowymi, dietetycy oraz celebryccy szefowie kuchni zostali podniesieni do rangi kapłanów. Gdy nie możemy odnaleźć sensu w swoim życiu, rzadkie doświadczenie kulinarne staje się jego zastępnikiem. Pewna recenzentka kulinarna z „New York Times" niedawno wydała książkę, w której opisuje, jak posiłki przygotowane przez osiem szefowych kuchni „uratowały jej życie" (Severson 2010).

Tak obsesyjna uwaga poświęcana dietom i sztuce gotowania przypomina nam, że jedzenie nabrało nowego znaczenia. Jak pisze Pascal Bruckner, „stół jadalny nie jest już ołtarzem soczystych przysmaków, miejscem do dzielenia się posiłkiem i rozmową". Zamiast tego stał się „okienkiem w aptece, gdzie kontrolujemy tłuszcze i kalorie, świadomie przyjmujemy jedzenie zredukowane do formy leku" (Bruckner 2010, s. 53). Wszystkie przyjemności, na które zwykliśmy sobie pozwalać, są obecnie przyjemnościami zmierzającymi ku jednemu, ostatecznemu celowi – poprawie naszego dobrego samopoczucia. Wino czy tłuszcz są akceptowalne, jeśli tylko możesz umieścić je w swoim planie zdrowotnym [*wellness plan*]. Jak sugeruje Steven Poole w *You Aren't What You Eat*, jedzenie stało się współczesną ideologią (Poole 2012). Dla foodystów jedzenie jest czymś więcej niż tylko stylem życia – przypomina metafizyczną przygodę. Poole przekonuje, że utraciwszy wiarę w polityków i księży, zwracamy się ku celebryckim szefom kuchni i specjalistom od żywienia w poszukiwaniu odpowiedzi na wielkie pytania. Biorąc pod uwagę, że foodyzm odnosi się do poprawnego odżywiania, związana z nim

obsesja – ortoreksja – stała się, zgodnie z oczekiwaniami, nowym, idiosynkratycznym zaburzeniem.

Jeśli powrócimy do definicji słownikowej, zauważymy, że syndrom może także oznaczać „charakterystyczne połączenie opinii, emocji oraz zachowań". Syndrom dobrego samopoczucia w specyficzny dla siebie sposób łączy obsesję na punkcie ciała z palącym pragnieniem autentyczności. Może się to wydać sprzeczne: przesadne zainteresowanie swoim ciałem zwyczajowo odbieramy jako coś sztucznego. Niezależnie od tego, doskonalenie ciała często jest również postrzegane jako sposób na doskonalenie siebie. W *Better Than Well* Carl Elliot opisuje, jak technologię „od Prozacu do liftingu stale przedstawia się jako narzędzie do odkrywania siebie i samorealizacji" (Elliot 2003, s. 30). Pragnienie zdrowia i autentyczności uważa się za moralny obowiązek zamiast postrzegać je jako narcystyczne. „Współcześnie wielu ludzi czuje się *powołanymi* do tego, aby dążyć do samorealizacji", pisze Elliot, „aby konsekwentnie poświęcić się, na przykład, karierze albo troszczyć się o swój wygląd przez stosowanie surowych diet i mordowanie się ćwiczeniami na siłowni, nawet jeśli oznacza to zaniedbywanie swoich dzieci" (Elliot 2003, s. 34).

Kiedy jesteśmy dręczeni przez syndrom dobrego samopoczucia, stajemy się kimś, kogo Simon Critchley nazywa pasywnym nihilistą. „Zamiast uczestniczyć w świecie i próbować go zmienić pasywny nihilista po prostu skupia się na sobie i na indywidualnych przyjemnościach oraz planach udoskonalania siebie, czy to poprzez odkrywanie wewnętrznego dziecka, wiarę w moc piramid, pisanie pesymistycznie brzmiących esejów, uprawianie jogi, obserwowanie ptaków lub botanikę" (Critchley 2007, s. 4). Od kiedy to zaabsorbowanie siebie dobrym samopoczuciem oznacza odstawienie na bok reszty populacji, która doświadcza dojmującego niedoboru organicznych smoothies, aplikacji dietetycznych i instruktorów jogi? Izolacja i traktowanie sygnałów naszego ciała jako wystarczającego ersatzu prawdy uniwersalnej staje się coraz bardziej kuszącą alternatywą dla trzeźwego myślenia o świecie.

ROZDZIAŁ 1

# Człowiek doskonały

*Ludzie pozbawieni nadziei na poprawę swojego życia w sposób, który ma jakąkolwiek wartość, utwierdzają się w fakcie, że to, co się liczy, to psychiczne samodoskonalenie: poznawanie swoich uczuć, jedzenie zdrowej żywności, lekcje baletu lub tańca brzucha, zanurzanie się w mądrości Wschodu, uczenie się, jak „utrzymywać relację", pokonywanie „strachu przed przyjemnością"* (Lasch 1979, s. 4).

## Życie i śmierć coachingu

Dla policji z Brooklynu 3 czerwca 2013 r. był po prostu kolejnym dniem. Sąsiedzi narzekali na obrzydliwy smród wydobywający się z pobliskiego apartamentu. Na miejscu policja trafiła na dwa rozkładające się ciała należące do pary dorosłych osób w średnim wieku – jedno mężczyzny, drugie kobiety. Popełnili samobójstwo poprzez nałożenie na głowy plastikowych worków wypełnionych helem – przyrządy te w kręgach eutanazyjnych zwane są „workami wyjścia".

Wydawało się, że będzie to kolejna historia o podwójnym samobójstwie, skazana na ciche przeminięcie. Jednak wykonywany przez dwoje zmarłych – Lynne Rosen, lat 46, i Johna Littinga, lat 48 – zawód nadał sprawie niespodziewany obrót. Gdy okazało się, że oboje byli prezenterami radiowymi i, co znacznie ciekawsze, trenerami rozwoju osobistego, wiadomość o ich śmierci trafiła na nagłówki gazet na całym świecie. Konkretny obszar ich specjalizacji: szczęście. Pozostawione bez odpowiedzi pytanie, które zaczęło wówczas krążyć: dlaczego propagujący szczęście duet trenerów miałby popełnić samobójstwo?

Ich program radiowy nazywał się *The Pursuit of Happiness* i był emitowany w WBAI-FM. Jego słuchaczy zachęcano do korzystania

z możliwości zmiany. W jednym bardzo popularnym fragmencie programu prowadzący rozmyślali nad radą byłej pierwszej damy, Eleanor Roosevelt, aby „każdego dnia robić jedną rzecz, której się boisz" – doszli do konkluzji, że „wychodzenie ze strefy komfortu jest bardzo ważne", ponieważ musimy „czuć się komfortowo ze zmianą". Rosen nagrała ponadto inspirujące hip-hopowe wideo, w którym zachęca oglądających do stania się „osobą, którą zawsze chciałeś być". Para prowadziła również swoją coachingową firmę Why Not Now, oferującą pomoc w „rozwijaniu i pobudzaniu wewnętrznych sił, rozpoznawaniu ukrytych i nietkniętych zasobów oraz kierowaniu się na ścieżkę prowadzącą do zaprojektowania życia, które zawsze chcieliście prowadzić" (Rosen, Litting 2013).

Tematy Why Not Now są znane każdemu, kto pobieżnie zaznajomił się z samopomocą i jej ogólnikowo formułowanymi sloganami: bądź szczęśliwy, dbaj o swoje ciało, rozwijaj pozytywne nastawienie, dotrzyj do swoich najskrytszych, wewnętrznych emocji. Trenerzy tacy jak Rosen i Litting są ważnymi stronnikami tego ruchu.

Mimo że nieznany jeszcze kilka dekad temu, *life coaching* jest obecnie niezwykle popularnym zawodem. Na całym świecie żyje około 45 tys. trenerów, a przemysł jako całość generuje 2 miliardy dolarów dochodu rocznie (Brodesser-Akner 2013). Trenerzy są bardzo różnie przygotowani do swojego zawodu: począwszy od ludzi z niewielkim lub żadnym wykształceniem aż do doktorów psychologii klinicznej z wieloma latami doświadczenia zawodowego. Coachingiem zajmują się również wysoce wykwalifikowani przedstawiciele innych profesji, tacy jak psychoanalitycy, którzy przemianowują się na trenerów w oczekiwaniu, że ich interes stanie się bardziej lukratywny.

Jednym z uroków coachingu jest to, że każdy może się nim zajmować. Istnieją godne zaufania instytucje, takie jak Harvard University, które oferują certyfikaty coachingu. Szkolenia mają jednak bardzo fragmentaryczny charakter, a cała masa prywatnych dostawców oferuje krótkie, internetowe kursy.

Trenerzy pomagają klientom lepiej wypaść w pracy, znaleźć nowe zajęcie, poradzić sobie z trudnościami natury osobistej, kupić dom, poprawić stan zdrowia lub wzmocnić relację z Bogiem. Można nawet skonsultować się z tzw. „chcęlogistami" [*wantologists*], którzy zostali wyszkoleni, aby pomagać klientom w ustalaniu, czego tak naprawdę chcą (Hochschild 2012, s. 219–228).

The International Coach Federation, organizacja kluczowa dla tego przemysłu, opisuje coaching jako „współpracę z klientami przy prowokującym do myślenia i kreatywnym procesie, który inspiruje ich do maksymalizacji osobistego i zawodowego potencjału". Dobry trener musi „traktować klienta jak eksperta w dziedzinie własnego życia i pracy oraz wierzyć, że każdy klient jest kreatywny, przedsiębiorczy oraz kompletny".

Tym, co czyni coaching tak atrakcyjnym, jest to, że nie zna granic i może przybierać eksperymentalne, rozrywkowe formy. Przykładem tego jest rosnąca popularność techniki znanej jako *equine assisted coaching*, w której konie mają pomóc ludziom odblokować ich ukryte moce. Usługę oferuje, działające w Minneapolis, Wisdom Horse Coaching, które pomaga menadżerom rozwijać swoje umiejętności poprzez naukę tego, jak prowadzić konia (Lee 2011). Innym niekonwencjonalnym przykładem coachingu jest weekendowy program „Escape from the Man Cage", prowadzony przez Marthę Beck, w którym grupa rozczarowanych życiem mężczyzn przechodzi przez serię różnych ćwiczeń, od tropienia zwierząt do rozpalania ognia. W jednym ćwiczeniu mężczyźni muszą „myśleć o sobie jak o zwierzętach i korzystać jedynie ze zmysłu słuchu, aby zlokalizować i dotknąć siebie nawzajem – a wszystko po to, aby obudzić w sobie zmysły i instynkty, prawdopodobnie zabite przez pracę biurową i smartfony" (Brodesser-Akner 2013).

Pomijając rzucającą się w oczy bezprzedmiotowość, wszystkie formy coachingu opierają się na jednej idei odziedziczonej po pozytywnym myśleniu, wedle której jednostka ma zdolność do odblokowania swojego wewnętrznego potencjału. W diagnozie dotyczącej

Ameryki Północnej z lat siedemdziesiątych Christopher Lasch łączy tę ideę z charakterystycznym dla Ruchu Ludzkiego Potencjału* nieustannym koncentrowaniem się na samoświadomości i rozwoju. Tematy te można łatwo odnaleźć wśród współczesnych trenerów życiowych. Jak mówi jeden z nich, „ty i ja od razu stanowimy całość, przedsiębiorczą, uzdolnioną i kreatywną" (Jones 2012). Inny wyznawca twierdzi, że „w coachingu chodzi o odnalezienie swojego wewnętrznego eksperta, który pomoże ci osiągnąć wyznaczone przez ciebie cele" (Tahmichioglu 2008). W przeciwieństwie do bardziej ezoterycznych new-age'owych terapeutów trenerzy sprzedają swoje usługi jako praktyczne i nastawione na konkretny rezultat. Zachowawszy znaną wcześniej ideę odblokowywania wewnętrznego siebie, dodali więcej motywów zaczerpniętych ze sportu, takich jak „szczytowe osiągnięcie". Aby stać się sobą, musisz stawać się lepszy – aby stawać się lepszy, musisz osiągać swoje cele. Eksplorowanie i odkrywanie siebie przemieniono w samorealizację i samopoprawę.

Uczucie marazmu doprowadziło jedną z klientek Marthy Beck do wzięcia udziału w pięciodniowej podróży do Afryki (koszt: 10 tysięcy dolarów). W tracie wyprawy odkryła, że problemem nie jest wykonywana przez nią praca (była chirurgiem-pediatrą), lecz jej sposób myślenia. „Nie to, czym się zajmuję, jest przedmiotem nienawiści. Wszystkie te tak zwane problemy, o których sądziłam, że są spowodowane poczuciem mojego niedopasowania i bycia niewystarczająco dobrą w pracy – zrozumiałam, że znajdują się one w mojej głowie, a nie na zewnątrz mnie" (Brodesser-Akner 2013). W poradzie, którą daje Beck, pobrzmiewa echo przekazu Rosen

* *Human Potential Movement* – powiązany z kontrkulturą lat 60. XX w. synkretyczny ruch religijno-naukowy „badający" ukryty głęboko w każdym człowieku potencjał twórczy, który należało rozbudzić dzięki różnorodnym praktykom transgresyjnym [przyp. tłum.].

i Littinga, dwóch brooklyńskich trenerów, których poznaliśmy na początku tego rozdziału. W swojej audycji radiowej zachęcali słuchaczy do tego, aby nie patrzyli na zewnątrz, lecz skierowali spojrzenie ku swojemu wnętrzu.

Idea mówiąca, że wszyscy posiadamy ukryty potencjał, wydaje się bardzo atrakcyjna. Jest również coś nęcącego w podnoszeniu swojej samooceny: przekonanie, że możemy stać się lepszymi wersjami nas samych, emocjonalnie i duchowo. Istnieją jednak dobre powody ku temu, aby być sceptycznym w stosunku do tych idei. Socjolożka Arlie Russel Hochschild w swojej krytycznej analizie zauważa, że coaching implikuje dziwną formę „outsourcingu". Jak przekonuje, obecnie zlecamy komuś innemu [*outsource*] te spośród intymnych aspektów naszego życia, którymi wcześniej zajmowaliśmy się sami. Zatrudniamy trenera, aby pomógł nam udoskonalić profile internetowe, w nadziei, że dzięki temu pójdziemy na randkę. Pytamy trenerów o to, czego aktualnie chcemy w życiu. Gdy konsultujemy się z nimi w ten sposób, czynimy z naszej rzeczywistości codziennej szeroki obszar ekspertyzy. W miarę, jak podwykonawcami naszego życia intymnego stają się profesjonaliści, przekonuje Hochschild, tracimy coś fundamentalnego. Angażujemy się w krętą wyprawę po doskonałość, a w tym samym czasie, aby było nas stać na więcej porad, musimy wypracowywać więcej godzin. Na tym polega ironia pułapki coachingu: „Im bardziej podenerwowani, odizolowani i pozbawieni czasu jesteśmy, tym chętniej zwracamy się ku sektorowi usług osobistych. Aby je sfinansować, musimy pracować dłużej. Pozostawia nam to niewiele czasu dla rodziny, przyjaciół i sąsiadów; mniej chętnie dzwonimy do nich po pomoc, a oni do nas" (Hochschild 2012).

Istnieje jednak jeszcze inny powód, aby być podejrzliwym wobec coachingu: powierzając nasze życie intymne w ręce samozwańczych ekspertów–podwykonawców jednocześnie zrzuca on na nas samych odpowiedzialność. Jednym z głównych motywów

przewijających się przez większość coachingowych interwencji* jest to, że musimy brać odpowiedzialność za swoje życie i dobre samopoczucie. Złą stroną tego podejścia jest obwinianie samych siebie za wszystkie ewentualne problemy, niezależnie od tego, czy chodzi o kryzysy w związkach, utratę pracy czy poważne schorzenia. Dobre samopoczucie to wybór – *mój* wybór – i jako taki jest także moim obowiązkiem. Dręcząca świadomość tej odpowiedzialności wywołuje intensywne uczucie niepokoju. Jak pokazuje Renata Salecl, do zadań trenera należy chwilowe osłabienie tego niepokoju. Podczas rozmowy z nim usuwamy część naszych niepewności, ale trener nie jest autorytarną, ojcowską figurą, która mówi nam, co mamy robić i jak się zachowywać. Mówiąc słowami Salecl, kluczowe jest to, żeby trener „nie zachowywał się jak wymagający posłuszeństwa władca". Zamiast tego „ma być kimś w rodzaju dobrodusznego pomocnika, którego jednostka zdecydowała się posłuchać" (Salecl 2010, s. 49). To tutaj możemy dostrzec inną stronę trenera: nie łagodzi już niepokojów klienta, lecz spycha tyranię wyboru z powrotem na niego. Standardową techniką, stosowaną przez wielu trenerów, jest zadawanie klientowi pytań w stylu: „wyobraź sobie, że pieniądze lub inne ograniczenia nie stanowią problemu – jak wyglądałoby twoje życie za dziesięć lat?". Tego typu pytania zachęcają klienta do snucia fantazji. Prędzej czy później zmienia się to jednak w okrutną grę, w której trenerzy starają się wymóc na swoich podopiecznych, aby *zobaczyli*, że jedynym ograniczeniem w zrealizowaniu ich fantazji są oni sami.

Poprzez ponowne zepchnięcie niepokoju na jednostkę, trener nie tyle zwalcza traumę wyboru, co intensyfikuje ją. I to właśnie, twierdzi Salecl, jest esencją ideologii coachingu: „(...) podkreśla [ona], że kryzys egzystencjalny i lęk są odzwierciedleniem braku silnej woli lub osłabieniem pewności siebie" (tamże, s. 50). Z racji

* Pojęcie „interwencji coachingowej" lub „interwencji kryzysowej" w nowomowie rozwoju osobistego oznacza moment, w którym trener zaczyna pracować z daną osobą lub grupą [przyp. tłum.].

braku zewnętrznego autorytetu, odpowiedzialność spada na jednostkę. Autorytarny ojciec znika jedynie po to, aby powrócić w innej osobie: nie jako krzyczący na ciebie rozgniewany mężczyzna z drżącymi nozdrzami, lecz jako niewidzialna postać zintegrowana z twoim mózgiem. Fakt, że nigdy cię nie opuści, czyni tę figurę trudniejszą do zniesienia. Im bardziej się na nią złościsz i im bardziej cię ona frustruje, tym silniej zamykasz się w sobie.

Podobną zależność zauważa Christopher Lasch. Według niego w wyniku politycznego zamieszania lat sześćdziesiątych (Wietnam, Watergate itd.) wielu ludzi odwróciło się od polityków oraz instytucji postrzeganych jako paternalistyczne i zamiast tego skupiło się na indywidualnych zajęciach, takich jak przywoływane już wcześniej „lekcje baletu czy tańca brzucha" lub „zanurzanie się w mądrości Wschodu". Nie czyni to jednak naszego życia wygodniejszym czy bardziej wielkodusznym. „Wręcz przeciwnie, jedynie pobudza rozwój srogiego i karzącego *nad-ja*" (Lasch 1979, s. 177).

Lasch sugeruje, że zamiast zajmować się problemem podmiotowych lęków, kultura terapeutyczna tylko dolewa oliwy do narcystycznego ognia. Inni ludzie stają się dla klienta interesujący o tyle, o ile mogą nauczyć go więcej o nim samym. Dzięki systemowi oceny 360° możesz zebrać opinie innych ludzi oraz spożytkować je dla samorozwoju*. To bardzo samotny świat, kontynuuje Lasch, w którym człowiek jest otoczony ideałami i wyobrażeniami o sobie. Co gorsza, ta intymna relacja, którą rozwinął ze sobą samym, może obrać brutalny kierunek. Jak pokazuje Slavoj Žižek w *The Ticklish Subject*, „*wyobrażone* ideały, takie jak sukces i sprawność fizyczna, często zwracają się przeciw *ja*. Iluzja tego, że istniejemy ponad społeczeństwem i że jesteśmy zdolni do kształtowania samych siebie w obrazy doskonałości, doprowadza w rezultacie do powrotu agresywnego *nad-ja*" (Žižek 2010, s. 368). Chodzi tutaj o specjalny rodzaj *nad-ja*, który nie mówi „nie", nie mówi, ani co możemy lub czego nie możemy robić.

* *360-degree feedback* – metoda oceny pracownika, w której zbiera się o nim informacje z wielu źródeł (od współpracowników, klientów, przyjaciół) [przyp. tłum.].

Podobnie jak trener, jest to figura, która każe nam robić więcej, aby być lepszym, aby być sobą. Jednocześnie *nad-ja* jest wiecznie niezadowolone, wciąż wytyka nam, że mogliśmy wypaść o wiele lepiej. „Zatem otrzymujemy podmiot, który jest ekstremalnie narcystyczny", pisze Žižek. „Ta narcystyczna samoświadomość podmiotu w żadnym wypadku nie pozwala mu na trwanie w niezakłóconej równowadze, wystawia go na pastwę (nie tak miłosiernego) miłosierdzia *nad-ja*, które głosi przykazanie rozkoszy" (tamże).

Gdy uważnie wsłuchamy się w głos tego postmodernistycznego *nad-ja*, zauważymy, że jego przekaz nie jest szczery. Ma on raczej ironiczny charakter, ponieważ *nad-ja* wie, że radości ostatecznie nie można osiągnąć, zwłaszcza gdy mówi się o niej w trybie rozkazującym.

Mimo to widzimy i słyszymy ten nakaz codziennie na każdym kroku, w samopomocowych książkach czy korporacyjnych ćwiczeniach integracyjnych. Dlaczego wciąż szukamy radości w tak desperacki sposób, skoro od początku wiemy, że rezultat nas rozczaruje? Być może w ogóle się za nią nie rozglądamy i po prostu staramy wtopić się w tłum. Powinniśmy zrozumieć, że wytrenowane *ja* [*the coached self*], które zostało nauczone brania pełnej odpowiedzialności za wybory życiowe, to *ja* najlepiej przygotowane na spotkanie ze sprzecznymi wymaganiami współczesnego kapitalizmu: bycia jednocześnie ekstrawertykiem oraz introwertykiem, elastycznym i skupionym, łatwo przystosowującym się oraz idiosynkratycznym. Inaczej mówiąc, coaching nie stara się poprawiać samopoczucia lub uczyć, jak cieszyć się życiem. To technika mająca na celu zmianę kształtu *ja*. Poznamy teraz osobę, która wzięła sobie ten przekaz do serca i w pełni dostosowała się do wymagań ekstremalnej wydajności, elastyczności i innowacyjności. To on/a naszych czasów*.

* W oryginale gra słów „the wo/man of now". Autorzy odwołują się w tym miejscu do dwóch spotów reklamowych KIA Motors z 2013 r. – *The Man of Now* i *The Woman of Now*. Połączenie tytułów reklam podkreśla symetryczność i płynność obojga pokazanych w nich hipernowoczesnych postaci, o której autorzy piszą w podrozdziale [przyp. tłum.].

## On/a naszych czasów

W każdym momencie historycznym możemy odnaleźć obraz człowieka doskonałego, a współczesny kapitalizm nie stanowi tutaj wyjątku. Poznajemy go w krótkiej reklamie telewizyjnej, wyemitowanej podczas Australian Open w 2013 r.: „Jestem mężczyzną nowego wieku. Nie mam wieku [*ageless*], ale nie dyskryminuję [*ageist*] ze względu na wiek". Słowa wypowiadane przez tego lekko zarośniętego mężczyznę płyną gładko, widzimy, jak pewnie kroczy przez kawiarniany zaułek nowoczesnego miasta: „Na wolnym wybiegu, wolny duchem, z wolną wolą… ale na smyczy". Jest samokrytycznym, kochającym wolność mężczyzną, świadomym otoczenia: „Dociskam granice moich możliwości [*push the envelope*], wciskam guziki [*push the button*]*, cisnę z wózkiem, dobrze cisnę". Ubrany zwyczajnie, krótkie włosy i męską torbę: „Ponoszę winę, tak jak noszę spodnie i zapach płynu po goleniu – i dobrze mi w niej". To zwierzę społeczne, cały czas w kontakcie, cały czas na chodzie: „Tweetuję, postuję, hostuję, szeruję, linkuję, lubię to". Jest performerem-poetą-kierownikiem-konsultantem, który wie, że w życiu trzeba cenić małe rzeczy: „Jestem dumnym z domu domatorem, lubię domówki, ostatnio postawiłem cały dom na nogi**. Jestem grillującym, mięsożernym, smażącym kiełbaski i obierającym krewetki miłośnikiem sałatek". W skrócie, jest mężczyzną naszych czasów: „Jestem internacjonalny, zinternetyzowany, interkontynentalny, interesuję się wszystkim".

Po tym krótkim spiczu mężczyzna nowego wieku osiąga swój cel – samochód. Wślizguje się do niego i znika. Pojazd jest oczywiście przypadkowy, mógłby go zastąpić każdy inny produkt, który

* „To push someone's buttons" to tyle, co wywoływać u kogoś silne reakcje emocjonalne [przyp. tłum.].

** W oryginale „now I'm in the dog house" – idiom oznaczający, że z powodu swoich czynów jakaś osoba została znienawidzona przez otoczenie [przyp. tłum.].

jest niezbędny dla interesującego się wszystkim mężczyzny naszych czasów. Faktycznie sprzedaje się tu bowiem konkretne *ja*: elastyczne, zorientowane na działanie i nieskończenie zmienne.

Hiperindywidualizowane, tworzące sieć *ja* nie jest jednak zarezerwowane wyłącznie dla mężczyzn. Kobieta też może taka być. Kobiecy odpowiednik mężczyzny naszych czasów spotykamy w bliźniaczej reklamie: „Jestem kobietą moich czasów; na czas; którą goni czas". To feministka z *Seksu w wielkim mieście*, która nie wstydzi się swojego skoncentrowania na karierze: „Uważam na szczeble w korporacyjnej drabinie. Nie zważam na dziury w rajstopach. Nie mogę czekać. Nie mam czasu na czekanie". Korzysta ze swojego kapitału erotycznego, ale nie mówi „nie" kuszącemu smakołykowi: „Przybieram na wadze. Tracę na wadze. Noszę spódnicę. Noszę spodnie. Noszę obcasy, zaraz będą znoszone". Tak jak mężczyzna naszych czasów, zawsze jest w kontakcie: „SMS-uję, piszę, LOL-uję, OMG-uję". I, co najważniejsze, nie ukrywa niczego przed światem: „Nie uwewnętrzniam", tłumaczy, „tylko uzewnętrzniam siebie".

Te wybitnie aktualne postacie nie tylko wykorzystują swój potencjał. Nauczyły się również, jak go *uzewnętrzniać*. Są elastyczne, wielotwarzowe i połączone. Mogą stać się kimkolwiek i wszystkim, w każdej chwili. Życie w pracy, życie domowe – nie ma różnicy. Mogą być komunistycznymi kapitalistami, feministycznymi mizoginistami, queerowymi homofobami, empatycznymi karierowiczami i wegetariańskimi miłośnikami mięsa z ciągotami do przyrządzanego powoli fast-foodu. Nie trzeba decydować się na coś kosztem czegoś. Wszystko jest możliwe, zawsze.

On/a naszych czasów to produkt (albo raczej symptom) tego, co często określa się mianem nowego ducha kapitalizmu. Za chwilę wytłumaczymy, co to znaczy, ale w celu podkreślenia relatywnej nowości tego ducha należy cofnąć się do około połowy stulecia, do czasów kultury kapitalizmu dramatycznie odmiennej od współczesnej. Niech posłuży jako ilustracja ikoniczny obraz Johna Bracka,

*Collins St, 5 p.m.* z 1955. Pokazuje on życie skolektywizowanych* mężczyzn i kobiet w dużym australijskim mieście. Uchwycona w nim została dobrze znana sytuacja: wycieńczeni pracownicy biurowi w końcu wychodzą z pracy i gromadnie kierują się do domów. Ci wszyscy posępni ludzie, przedstawieni w szaroburej kolorystyce, pędzą prawdopodobnie w jednym kierunku – z biur na dworzec kolejowy. Mimo że możemy odnaleźć na ich twarzach nieznaczne rysy indywidualności, oddziałują na nas jak masa wystandaryzowanych trutni, maszerujących zgodnie z rytmem biurokratycznej maszyny. W ich oczach nie widać żadnej iskierki subiektywności. Zamiast niej oglądamy twarze pokryte patyną lat spędzonych przy biurkach. Nie ma tu miejsca na marzenia o samorealizacji.

A teraz wróćmy do optymistycznych, hipsterskich karierowiczów, którzy najbardziej obawiają się tego, że mogą stać się nierozróżnialną częścią mdłej masy. Ta nowa generacja elastycznych pracowników nie tworzy armii konformistycznych *ja*, lecz armię *ja* współzawodniczących. Co więcej, nie są rozdarci pomiędzy domem a pracą, lecz permanentnie tkwią w płynnej hybrydzie pracodomu. To nie samotny tłum, lecz po(d)łączeni samotnicy, nie biurokraci, lecz autentokraci.

Oba obrazy uchwytują dwa dramatycznie odmienne rodzaje ducha kapitalizmu. *Collins St, 5 p.m.* przedstawia życie w kapitalizmie fordowskim – masa relatywnie majętnych, efektywnie zorganizowanych, wystandaryzowanych biurokratów. Przebywają w miejscu zwanym pracą i miejscu zwanym domem; cenią pewność, łączy ich wspólnota doświadczeń. Życie oznaczające stałą pensję i codzienne brnięcie przez Collins Street o piątej po południu jest jednak zdefiniowane przez brak: brak indywidualności i autentyczności. Powtarzalny rytm pracy i domu wywołuje poczucie rozczarowania,

* W oryginale „the organizational men and woman", odwołanie do popularnej książki Williama H. Whyte'a *The Organization Man* (1956) opisującej tendencje do zorganizowanego, kolektywnego życia, obecne w amerykańskim społeczeństwie powojennym [przyp. tłum.].

znudzenia. W fordyzmie życie jest bezpieczne i pewne, ale jednocześnie mdłe. On/a teraźniejszości postrzega sprawy inaczej. Zazwyczaj prowadzi urozmaicone życie, w którego centrum znajduje się on/a sam/a z dramatem własnej tożsamości rozdartej między wielkimi niepewnościami, jakie niosą ze sobą praca, życie, miłość oraz przyjemność.

W *Nowym duchu kapitalizmu* Luc Boltanski i Eve Chiapello szczegółowo badają tę przemianę. Jak to się stało, że mamy obsesję na punkcie takich cech, jak elastyczność, płynność, utrzymywanie kontaktu i autoekspresja? Co czyni te idee tak atrakcyjnymi? Aby określić, jak powstał kapitalizm fordowski, Boltanski i Chiapello powracają do Wielkiej Depresji lat trzydziestych XX wieku i wynikającego z niej społecznego niepokoju. W owym czasie różne ugrupowania zorganizowały się wokół nowego społecznego żądania – bezpieczeństwa. To właśnie ono, wraz z efektywnością, produktywnością i racjonalnością, legło u podstaw ducha fordyzmu. Wartości te przedstawia *Collins St, 5 p.m.* Bracka.

Oczywiście nie były one podzielane przez wszystkich. Krytycy zauważali, że fordyzm produkuje samotnych i wyalienowanych ludzi, całkowicie pozbawionych jakichkolwiek pragnień. Skazywał ich na życie i umieranie według tego samego wzorca: bezpiecznie, efektywnie, bezdusznie.

W późnych latach sześćdziesiątych niezadowolenie rosło w siłę. Wielu ludzi zaczęło żądać czegoś więcej niż zwykłego bezpieczeństwa, czegoś takiego, jak sens, autentyczność, autoekspresja i prawdziwe relacje międzyludzkie. W skrócie, chcieli oni uciec od wpędzającego w kaftan bezpieczeństwa doświadczenia fordyzmu. Boltanski i Chiapello przekonują, że żądania te zostały później przejęte przez nowy rodzaj menadżerskiej nowomowy. Wspomniane wyżej slogany, wykrzykiwane dawniej przez aktywistów, współcześnie bardzo często pojawiają się w miejscach pracy: kreatywna praca, elastyczne projekty, organizacja sieciowa, lider-wizjoner, intensyfikacja komunikacji, zarządzanie wyzwolone i tak dalej. Wraz z przyjściem

nowego ducha kapitalizmu, praca uległa zasadniczej transformacji. Nie kojarzy się już z nudą, alienacją i odczłowieczeniem, zaczęła być postrzegana jako droga prowadząca do odkrycia swojego niewykorzystanego potencjału i wyrażenia samego siebie. Artystyczna krytyka kapitalizmu – korporacje czynią nas nieautentycznymi – została odwrócona i zastosowana przez firmy do stworzenia nowego ideału kulturowego, częściowo opartego na artystach oraz ich domniemanej kreatywności, przedsiębiorczości i kontrkulturowemu zacięciu.

Dziś możemy znaleźć te artystyczne ideały w wielu miejscach, najbardziej widoczne są w branży kreatywnej. U zarania nowego tysiąclecia start-upy technologii informacyjnej (IT) włożyły prawie tyle samo wysiłku w stworzenie obrazu kontrkulturowej fajności, co w dostarczenie produktów i usług. Firmy często przenosiły swoje siedziby do opuszczonych magazynów, zapełniały je designerskimi meblami i zatrudniały wykolejonych kolesi jeżdżących po okolicy na deskach. Działo się to na długo przed Googlem. Lecz kultura fajności to również kultura przepracowywania się. W swoim opisie Razorfisha, legendarnej firmy z pierwszego pokolenia „fajnych" start-upów IT, Andrew Ross zwraca uwagę na to, jak poprzez likwidację różnicy między życiem a pracą pracownicy tej firmy byli cały czas przetrzymywani w biurze. Ross określa to mianem „wykorzystywania geeków" [*geeksploitation*].

Chociaż Razorfish zniknął wraz z pęknięciem bańki internetowej*, „fajne" miejsca pracy przetrwały. W jednym z najnowszych zestawień pojawia się londyńskie biuro Red Bulla, w którym zamiast schodów są zjeżdżalnie, oraz człowiek, który przerobił zabytkową przyczepę w domowe biuro (Kjerulf 2006). Dla biura przenikniętego nowym duchem kapitalizmu bardziej charakterystyczna jest pogarda wobec hierarchii niż swoja fajność. Jednym z najbardziej

* Okres euforii na giełdach światowych trwający od ok. 1995 do 2001 r., związany z przecenianiem wartości spółek z branży informatycznej oraz przedsiębiorstw, które prowadziły swoją działalność w Internecie, zakończony gwałtownym załamaniem się rynku [przyp. tłum.].

dyskutowanych przedsiębiorstw ostatnich lat jest Zappos, założona w Las Vegas firma zajmująca się sprzedażą butów. Pod koniec 2013 r. firma zapowiedziała, że zmieni się w „holokrację". Po zlikwidowaniu tradycyjnej hierarchii zarządzania i nazw stanowisk, stworzyła ona 400 „samoorganizujących się kręgów". W celu znalezienia odpowiednich ludzi z „odpowiednim nastawieniem" przyszłym pracownikom zadawano pytania typu: „jak bardzo jesteś dziwny w skali od 1 do 10?". Jedna z pracowniczek HR-u opisywała: „w czasie mojej rozmowy kwalifikacyjnej wypiłam trzy kieliszki wódki z Tonym [Hsiehem, CEO Zappos]" (Solomon 2014). Inne dziwne informacje o Zappos dotyczą imprezy urodzinowej z okazji czterdziestych urodzin CEO, podczas której grupa pracowników wyruszyła w miasto i zrobiła sobie identyczne tatuaże.

Ale prawdziwym punktem wspólnym między współczesnymi stosunkami pracy a sytuacją artystów jest prekaryzacja. W czasach nowego ducha kapitalizmu możemy znaleźć taką pracę, w której stawia się nacisk na indywidualną ekspresję. Nie gwarantuje nam ona jednak bezpieczeństwa. W *Non-Stop Inertia* Ivor Southwood pokazuje, że prekarne warunki zatrudnienia stały się „brudami dużych organizacji", wobec których „dyrektorzy generalni i guru produktywności zatykają nosy" (Southwood 2011, s. 20). Stanowiska pracy zmieniają się z miesiąca na miesiąc, z tygodnia na tydzień, a nawet z godziny na godzinę.

Niektórzy pracują na umowach zerogodzinowych, wedle których powinni być gotowi do pracy przez cały czas. Muszą oni również zaakceptować fakt, że ich stanowisko może zostać zlikwidowane w każdej chwili, bez uprzedzenia.

W swojej analizie życia na prekarnej posadzie Southwood wylicza wiele zajęć, którymi się parał, od opieki i sprzątania do pracy w magazynie. Jedyne, co je łączy, to fakt, że mogą zostać ot tak zlikwidowane. Podczas pracy w pewnym magazynie Southwood, świadomy tego, że w każdej chwili może stracić pracę, wciąż zadawał sobie pytanie „Czy to chwila na mój formularz wypowiedzenia?".

Opisuje, jak on i jego koledzy z pracy „nienawidzili tego miejsca i pogardzali wszystkim, co z nim związane, a jednocześnie byli przerażeni perspektywą «wypuszczenia na wolność» wprost w ekonomiczną próżnię, gdzie walczyliby o pracę i musieliby prezentować się przed potencjalnymi pracodawcami jako identycznie entuzjastyczni, ulegli i elastyczni kandydaci (tamże, s. 3). Podczas gdy prekarne stosunki pracy sprawiają, że pracownicy nieustannie czują się egzystencjalnie bezbronni, jak pokazuje Southwood, okrutne zrządzenie losu zmusza ich – na przekór niepewnej sytuacji – do skrywania uczuć i tworzenia pewnego siebie, radosnego, optymistycznego, zatrudnialnego *ja*.

W tym momencie powraca do nas on/a naszych czasów, nie tylko jako archetypiczna postać nowej kultury kapitalizmu. On/a jest obrazem, który wszyscy musimy naśladować, aby przeżyć. Musimy cały czas być w ruchu. Tweetujemy, postujemy, hostujemy, szerujemy, linkujemy, lajkujemy. Źródło, jakim jest profil facebookowy elastycznego pracownika, nigdy nie wyschnie. Kluczowe jest nie to, co osiągnąłeś, lecz to, czym możesz się stać. Liczy się twoje *ja* potencjalne, a nie aktualne.

Często nie zauważamy, że wymóg autentyczności, pozytywnego myślenia i zdolności do wyrażania samego siebie nie dotyczy wyłącznie kilku pracowników Zappos czy Google'a. Większość spośród tych, którzy stawiają czoła tym wyzwaniom, pracuje gdzie indziej, w magazynach, w służbie zdrowia albo na niskich stanowiskach biurowych. Nawet bezrobotni (jak zobaczymy w rozdziale 4) są poddawani tym wymogom. Pozorną niekompatybilność między optymistycznym żargonem coachingu z jednej strony a prekaryzacją pracy z drugiej idealnie uchwycił nakręcony techniką muchy na ścianie dokument *The Call Centre**. Film, który rozgrywa się w leżącym na

* „Fly-on-the-wall documentary" to określenie na taką strategię dokumentalistyczną, która dzięki perspektywie niezaangażowanego obserwatora („muchy na ścianie") sugeruje maksymalny obiektywizm filmu [przyp. tłum.].

południu Walii mieście Swansea, trapionym przez plagę bezrobocia i społecznego marazmu, pokazuje, jak młodzi ludzie zmuszani są do „wyrażania" siebie w miejscu pracy. Big Nev, działający według sloganu „szczęśliwi ludzie sprzedają" menadżer, zwołuje nowych pracowników w ich pierwszym dniu na wspólne śpiewanie. Śpiewają jak szaleni, bo wiedzą, że Big Nev zwolnił wcześniej tych, którzy się nie przyłączyli.

W samym centrum prekarnych stosunków zatrudnienia leży surowe upieranie się przy tym, że wybór jest indywidualną sprawą. Nieustannie mówi się nam, że wybieramy swój wygląd, znajomych i pracę. Możemy wybrać, czy chcemy być pozytywni, produktywni, prawomyślni. Umowę na czas określony często przedstawia się jako sposób na maksymalizację możliwości wyboru nie tylko dla pracodawców, lecz również (co nieco dziwi) dla pracowników. Według Renaty Salecl ten stan ciągłej niepewności zachęca nas do „(...) zachowywania się jak korporacje – powinniśmy postawić sobie cele na całe życie, podejmować długoterminowe działania ekonomiczne, być elastyczni, powinniśmy restrukturyzować przedsiębiorstwo naszego życia i podejmować ryzyko koniecznie dla zwiększenia zysków" (Salecl 2010, 36). Wszystko to wymaga nieustannego dokonywania wyborów dotyczących tego, kim jesteśmy, ale kryje się w tym również sugestia, że możemy podejmować złe decyzje. Salecl przekonuje, że nakaz wyboru skutkuje doświadczaniem głębokiego lęku. Sprawy zawsze mogłyby potoczyć się inaczej, gdybyśmy tylko podjęli inną decyzję. Tego rodzaju świadomość otwiera przestrzeń egzystencjalnej pustki, która wywołuje ataki paniki. Stojąc przed tą tyranią wyboru, popadamy w ruinę. Wybór czyha na nas we wszystkich sytuacjach, począwszy od najbardziej trywialnych, jak wybór sera, aż do tych najważniejszych, jak wybór ścieżki kariery albo partnera życiowego. Całkowita nieprzewidywalność i niemożność podjęcia wyboru jawi się nam jako przerażająca. A jeszcze bardziej przeraża nas to, że odpowiadamy za nasze decyzje (nawet wówczas, gdy są podejmowane za nas).

Jeśli nic się nie powiedzie, możemy winić za to jedynie samych siebie. Przy wyborze między wieloma możliwymi *ja* on/a naszych czasów również doświadcza lęków. Nieprzypadkowo obydwie przywołane reklamy są tak nieskładne i dezorientujące – on/a naszych czasów płynie, ale na fali lęków.

## Poszukaj w sobie

Najpopularniejszy kurs treningowy oferowany w Googleplex (siedzibie głównej Google'a w Kalifornii) to nie programowanie, liderowanie czy rachunkowość. Od czasu inauguracji kursu pt. „Szukaj w sobie" [*Search Inside Yourself*] odbyło go ponad 1 000 pracowników. Inicjatywa wyszła od Chade'a-Meng Tana, czterdziestojednoletniego inżyniera posługującego się oficjalnym tytułem „Wesoły Gość". W swojej książce *Search Inside Yourself* pan Tan przedstawia cel kursu, którym ma być pomoc w „optymalizacji" uczestników poprzez rozwijanie ich inteligencji emocjonalnej (Tan 2012). Dzięki uważnemu wsłuchiwaniu się w sygnały dawane przez ciało uczestnicy kursu mogą rozwinąć coś, co pan Tan określa mianem „odbioru emocji w wysokiej rozdzielczości". Wiąże się on również z polepszeniem intuicji, która umożliwia rodzaj parapsychologicznego przewidywania przyszłości.

„Potrzebujemy eksperta", mówi swoim słuchaczom Tan. „Tym ekspertem jesteś ty. Te zajęcia mają pomóc ci w odkryciu czegoś, co już sam wiesz" (Kelly 2012). Po zaleceniu, aby spojrzeć w głąb siebie, uczestnicy wykonują zestaw ćwiczeń, dobrze znanych większości trenerów rozwoju osobistego. W jednym z nich należy podać trzy kluczowe dla nas wartości. W innym uczestnicy mają przez siedem minut pisać o tym, jak wyobrażają sobie swoje życie. W jeszcze innym muszą przez dwie minuty skupiać się na swoim oddechu. Jak twierdzi Tan, „trwałe szczęście można osiągnąć po prostu dzięki skupieniu uwagi na oddechu" (Tan 2012, s. 33).

Ogromna popularność tego fenomenu sprawiła, że „uważna obecność" [*mindfulness*] stała się przemysłem. Obecnie istnieją aplikacje i programy treningowe do ćwiczenia się w uważności, powstaje nawet jej gałąź nauki.

Przemysł ten regularnie organizuje wydarzenia, takie jak konferencja „Mądrość 2.0", gdzie zaprasza się dobrze znanych mówców, a mniejsze start-upy mają szansę na pokazanie swoich towarów. Entuzjastyczny stosunek do „uważnej obecności" wykroczył już znacznie poza grupę kalifornijskich programistów i new-age'owych przedsiębiorców. Instytucją, która ostatnio niespodziewanie zaczęła wykorzystywać tego typu techniki, jest Korpus Piechoty Morskiej Stanów Zjednoczonych. Dzięki metodzie „trening sprawności umysłu" Korpus liczy na zredukowanie liczby przypadków zespołu stresu pourazowego oraz wysokiego współczynnika samobójstw wśród żołnierzy, którzy wrócili z walki. W kalifornijskim Camp Pendelton stu sześćdziesięciu marines uczy się „skupiania uwagi poprzez koncentrację na doznaniach cielesnych w momentach ciszy, między innymi oddechu", po czym wysyła się ich do „fałszywej wioski w Afganistanie, pełnej krzyczących aktorów i kontrolowanych wybuchów", aby w praktyce ćwiczyli nowopowstałą metodę (Watson 2013).

Najważniejsze techniki „uważnej obecności" były stosowane od kilku tysięcy lat. Większość książek o *mindfulness* lubi przypominać czytelnikowi o tych głęboko historycznych korzeniach. Odniesienia do buddyzmu i chrześcijańskiego mistycyzmu są nagminne. To, co jest jednak unikalne we „współczesnej uważności", to sposób, w jaki się ją sprzedaje. W środku znajdziemy dziwną hybrydę wschodniego spirytualizmu, samopomocy, neuronauki, technologicznego fetyszyzmu i późnonowoczesnego biznesowego żargonu, a wszystko to dostarczone w korporacyjno-wyluzowanej formie. W książkach takich jak *Search Inside Yourself* płynnie lawirujemy między starożytnymi mądrościami Tybetu a podwójnie ślepymi próbami klinicznymi z użyciem rezonansu magnetycznego.

W tym właśnie tkwi urok „uważnej obecności". Oprócz tego, że jest ona nakierowana na jasny cel (uczynienie kogoś bardziej produktywnym) i że ma pomóc w kontakcie z głębszą, bardziej duchową częścią osobowości, ma poparcie nauki. Jak pokazano w artykule z „Huffington Post", adwokaci „uważnej obecności" często wydają bezpodstawne sądy (Purser, Loy 2013). Jasne, być może da się naukowo dowieść, że pomaga ona jednostce w złagodzeniu stresu i lęku, ale znacznie poważniejsze stwierdzenia okazują się mniej ugruntowane. Przykładowo – brakuje mocnego dowodu na to, że techniki uważności zwiększają efektywność, redukują liczbę nieobecności w pracy, poprawiają „umiejętności miękkie" lub czynią miejsce pracy milszym, bardziej empatycznym i pewniejszym. Nie zaprząta to jednak uwagi tych, którzy sprzedają książki i oferują kursy. Liczy się to, że *czujemy*, że „uważna obecność" to prawda i że otacza ją aura nauki. Takie wyolbrzymianie nadziei jest (według Bena Goldacre'a) typowe dla „złej nauki" (Goldacre 2011).

Być może najbardziej zniewalający element technik uważności stanowi jednak obietnica, że staną się one panaceum na wiele powszechnych problemów kapitalizmu postindustrialnego, takich jak lęk, stres i poczucie egzystencjalnego braku bezpieczeństwa. Ron Purser i David Loy zauważyli, że „korporacje wykorzystały koniunkturę na «uważną obecność», ponieważ w dogodny dla nich sposób zrzuca ona ciężar na pojedynczego pracownika: stres przedstawia się jako problem osobisty, a z technik koncentracji czyni się idealny lek mający pomóc pracownikom pracować efektywniej i spokojniej wewnątrz toksycznego środowiska" (Purser, Loy 2013). Dla pracodawców „uważna obecność" stała się techniką służącą przesuwaniu odpowiedzialności za społeczne męki na jednostkę – zamiast nazwać źródłowe przyczyny tych uczuć, zapewnia się nam „narzędzia" do samopomocy. Prawdopodobnie najokrutniejszym momentem zwrotnym w historii jest fakt, że stres, lęk i depresja nie są postrzegane jako konsekwencje działań zewnętrznego środowiska pracy. To dzieło twojego leniwego i zdekoncentrowanego umysłu.

Jeśli czujesz się zestresowany z powodu nawału pracy albo perspektywa nadchodzącego ćwiczenia z restrukturyzacji wywołuje u ciebie niepewność, to musisz jednie usunąć kakofonię negatywnych myśli, głęboko oddychać i odzyskać koncentrację.

Doktryna „uważnej obecności", oprócz tego, że spycha na jednostkę wiele strukturalnych błędów współczesnej ekonomii, wspiera również ideę, że nietrwałość, ciągła płynność i zmiana nie są efektami określonej ekonomii, która tworzy coraz bardziej prekarne stosunki zatrudnienia i pęknięte relacje osobiste. Nie, twierdzi się, że nietrwałość to bezpośrednie odbicie istoty rzeczywistości. W artykule opublikowanym w „Journal of Management Inquiry" pojawia się sugestia, że „nietrwałość to rodzaj doświadczenia, w którym wszystko się przemieszcza, rozpada na kawałki, powoli rozpuszcza, wznosi i upada, w którym doświadczenie bieżącej chwili jest wszystkim" (Weick, Putnam 2006, s. 280). Poprzez podkreślanie ulotnej natury świata autorzy przyczyniają się do uznawania za normę nieobliczalnych korporacyjnych restrukturyzacji, które w sposób fundamentalny oddziałują na warunki życia wielu tysięcy osób. O tym chwycie wspominał również Ivor Southwood: doświadczenie ogólnego braku bezpieczeństwa reklamuje się jako absolutnie normalne, jako „naturę rzeczy".

Jeśli techniki uważności zgadzają się z wizją świata, w której wszystko jest zmienne i płynne, to wtrącają nas one w jedyną bezpośrednią rzeczywistość, jaką znamy – w nasze własne ciało. Oto mantra często pojawiająca się na kursach „uważnej obecności": musimy słuchać mądrości naszych ciał.

Gdy ignorujemy nasz rozum oraz inne podstawowe pomoce służące podejmowaniu decyzji (takie jak empiryczne dowody, opinie innych i normy społeczne) i zamiast nich zaczynamy „słuchać naszego ciała", to staje się ono wówczas tym, co Hervé Juvin nazwał „systemem prawdy". „W nim pokładamy wszystkie nasze nadzieje, od niego oczekujemy rzeczywistości, która gdzie indziej nam ucieka" (Juvin 2010, s. xii). Gdy wszystko inne – rzeczywistość

zewnętrzną, instytucje, relacje międzyludzkie – uważa się za element przemijalny, możemy polegać jedynie na naszym ciele i jego skrytej mądrości. Dzięki wsłuchaniu się w ciało i jego najsubtelniejsze sygnały mamy rzekomo odnaleźć prawdę nie tylko o tym, kim jesteśmy, lecz także o recepcie na dobre życie. Osądów nie powinno się wydawać po ostrożnej, racjonalnej analizie; powinniśmy zaufać naszym wnętrznościom*.

Jeśli ciało staje się „systemem prawdy", to niespecjalnie dziwi fakt, że obsesyjnie chronimy je przed nawet najdrobniejszym zaburzeniem. Wszystko, co w sposób nawet najbardziej iluzoryczny narusza naszą cielesność, postrzegamy jako zagrożenie dla najwyższego porządku. Dziś jednym z najlepszych przykładów tej przemocy jest palenie.

## Dlaczego wszyscy kochają nienawidzić palaczy

Palenie szkodzi nie tylko twojemu zdrowiu, lecz także twojej karierze. W 2011 roku „New York Times" opublikował reportaż opisujący niezwykle ostrą politykę zatrudnienia, jaką niektóre amerykańskie szpitale wymierzyły przeciwko palaczom (Sultzberger 2011). Po porażce poprzedniej polityki antynikotynowej zmieniono taktykę z zakazu palenia na zakaz palaczy. Oznaczało to, że nawet papieros wypalony poza terenem firmy, przed lub po pracy, nie będzie tolerowany. Aby upewnić się, że szpital zatrudnia osoby absolutnie wolne od papierosów, przyszłych pracowników poddano badaniu moczu, podobnemu do tego, które wykrywa obecność narkotyków.

Pracodawcy, usprawiedliwiając stosowanie tak inwazyjnych i surowych środków, mówili, że interesowało ich dobre samopoczucie pracowników. Oczywiście przejmowali się również ekonomicznymi

* W oryginale „it should came from the gut", co jest również nawiązaniem do idiomu „gut feeling" oznaczającego intuicję [przyp. tłum.].

kosztami palenia, takimi jak spadek produktywności pracowników i wyższe koszty opieki zdrowotnej. Twierdzili oni, że wcześniejsze, znacznie „delikatniejsze" metody, np. oferowanie palaczom terapii pomagających w rzucaniu lub zakazywanie palenia w miejscu pracy, nie przyniosły oczekiwanych skutków. Od kiedy prestiżowa Cleveland Clinic przestała zatrudniać palaczy w 2007, inne szpitale na terenie Stanów Zjednoczonych podążyły za jej przykładem.

Na pierwszy rzut oka spór ten dotyczy ekonomii i zdrowia. Palenie dużo kosztuje (tak społeczeństwo, jak i pracodawców) oraz szkodzi zdrowiu. Palacze jednakże stali się osobliwym przedmiotem zainteresowania zarówno w prywatnych, jak i publicznych dyskusjach. Faktycznie, drwienie z palaczy i wyśmiewanie się z nich jest czymś absolutnie akceptowalnym. Często przedstawia się ich jako śmiesznych i odrażających, tak jak Patty i Selmę, dwie nałogowo palące i nieustannie zanoszące się kaszlem ciotki z *Simpsonów*. Dlaczego sądzimy, że tak rzeczywiście jest? Co sprawia, że palacze są tak śmieszni i dlaczego wywołują tak wielkie moralne oburzenie? Najczęściej zapominamy, że ledwie dziesięć lub dwadzieścia lat temu palenie traktowane było jak najnormalniejsza rzecz na świecie. Palenie nie zaprzątało niczyjej uwagi. Biura, samochody, samoloty, sklepy – gdziekolwiek się nie udałeś, mogłeś znaleźć rozlokowane w strategicznych punktach zapalniczki. Sektor służby zdrowia w żadnym razie nie stanowił wyjątku.

Obecna polityka zatrudnienia, która zaleca zakazywanie tych, którzy palą, niż samego nałogu, to część dłuższej historii, w której palenia albo zakazywano, albo starano się je regulować. Jak powszechnie wiadomo, nazistowskie Niemcy były pierwszym narodem, który wprowadził zakaz palenia w miejscach publicznych. Również pod rządami nazistów po raz pierwszy ustalono związek między paleniem i rakiem. Jak wskazuje Robert Proctor w *The Nazi War on Cancer*, „niemiecka epidemiologia wyrobów tytoniowych, podobnie jak wiele innych starań podejmowanych w ramach antytytoniowego trudu, była swego czasu *de facto* najbardziej rozwiniętą

na całym świecie" (Proctor 2000, s. 173). Nazistowskie Niemcy dają interesujący przykład tego, jak nauka i moralne oburzenie mogą niekiedy na siebie oddziaływać. Palaczy przedstawiano jako obywateli drugiej kategorii, plasujących się w rankingu prawie tak samo nisko, jak alkoholicy, którzy – nie możemy o tym zapomnieć – jako jedni z pierwszych byli wysyłani do obozów koncentracyjnych w połowie lat 30. To oczywiste, że palenie było sprzeczne z ideologią czystości rasowej oraz doskonałości cielesnej, a potwierdzające to naukowe dowody ośmieliły ludzi, aby w brutalny sposób dali upust istniejącym już uprzedzeniom.

Przez ostatnie siedemdziesiąt lat powstały badania, które bardzo szczegółowo opisują zagrożenia związane z paleniem. Jednocześnie obserwowaliśmy również, jak powstają coraz to bardziej restrykcyjne zakazy. Dziś w większości krajów o najbardziej rozwiniętej gospodarce nie wolno palić w miejscu pracy, coraz częściej zakazuje się palenia także w miejscach publicznych, takich jak chodniki oraz parki. Interesujące w tych zakazach jest to, że w większości są sprzeczne z neoliberalnym duchem indywidualnego wyboru. Jako wolni mężczyźni i wolne kobiety powinniśmy mieć możliwość robienia z naszymi ciałami, co nam się podoba. Powinniśmy mieć możliwość odpalenia papierosa, jeśli mamy na to ochotę. Aby przezwyciężyć tę sprzeczność między wolnością a paternalizmem, zakazy palenia usprawiedliwia się głównie względami medycznymi. Chodzi zatem nie o ograniczanie wolności palaczy, lecz o chronienie tych, którzy mogliby wdychać dym bez wyrażenia na to zgody. Jednym z ciekawszych głosów w dyskusji, która doprowadziła do zakazu palenia w restauracjach, było potencjalne niebezpieczeństwo, że palenie mogłoby oddziaływać na osoby pracujące w tych lokalach. To interesujące, ponieważ inne prawa pracowników restauracji, jak płaca minimalna i legalne umowy, nagminnie się ignoruje.

Bardziej wiarygodnym wytłumaczeniem zakazu palenia w restauracjach, niż poprawa warunków pracy, jest to, że współcześnie

palenie pozbawione zostało pozytywnych konotacji kulturowych, które dawniej były z nim związane. Ogromnym sukcesem przemysłu tytoniowego było stworzenie wokół palenia magicznej aury. W latach 50. papieros stanowił nieodzowne akcesorium eleganckiej kobiety, bywalczyni luksusowych restauracji, oraz wielbiącego wolność kowboja. Dziś obrazy te nie są już tak powszechne w zachodnim świecie (chociaż przemysł tytoniowy angażuje się w etycznie wątpliwe działania, mające na celu promocję palenia wśród ludzi z biedniejszych krajów) (Gostin 2007). Palenie, zamiast nadal stanowić wyszukaną formę wyrazu wolności, obecnie postrzegane jest jako zajęcie idiotyczne i godne potępienia. Lecz ta zmiana nie dotyczy wyłącznie samego palenia; znacznie wyraźniej odnosi się do palaczy, na których patrzymy obecnie jak na zacofanych tak moralnie, jak i estetycznie.

Zauważyli to Chris Grey i Jo Brewis (2008, s. 965–987), którzy twierdzą, że wiedza medyczna niepostrzeżenie przemienia się w język etyki. Przechodzimy od medycznego stanowiska, że palenie szkodzi zdrowiu, do jego skróconej wersji – „palenie jest złe", po którym następuje twierdzenie, że „źli są palacze".

Ma to swój, rzadko przez nas zauważany, istotny polityczny wymiar. Chantal Mouffe w *On the Political* przekonuje, że cechą definiującą naszą współczesną postpolityczną sytuację nie jest jedynie zniknięcie polityczności. „To, z czym mamy obecnie do czynienia", pisze, „to działanie polityki w *rejestrze moralnym*" (Mouffe 1996, s. 3). Ów rejestr służy kilku celom: oddziela *nas* od *nich* i mówi nam, co jest dobre, a co złe. W tym samym czasie możemy udawać, że wcale nie mówimy o polityce. Po prostu uchwalamy prawomocne (i poparte naukowo) sądy, że, dajmy na to, palenie jest głupie, a zatem palacze również muszą być głupi. Oto centralny punkt moralizatorstwa: działa ono odpolitycznijąco. Innymi słowy, dzięki rejestrowi moralnemu możemy stygmatyzować palaczy (i innych), a jednocześnie wmawiać sobie, że nie ma to nic wspólnego z polityką, że chodzi po prostu o moralność.

To odpolitycznienie jest absolutnie kluczowe dla syndromu dobrego samopoczucia, na mocy którego szczęście i zdrowie stają się podstawowym kryterium przy ocenie tego, co można uznać za moralne życie. Moralność nie odnosi się tutaj wyłącznie do naszych relacji z innymi ludźmi; może oddziaływać na twoje relacje z samym sobą, w szczególności z twoim ciałem. Renata Salecl zwraca uwagę, że istotnym problemem wszechogarniającego wyboru jest przymus brania przez ludzi odpowiedzialności za własną opiekę zdrowotną. W takich okolicznościach „lekarz nie odgrywa już roli autorytetu doradzającego pacjentowi, co jest dla niego najlepsze. Dziś często mówi po prostu pacjentowi, jakie są opcje, i pozostawia mu wybór i świadomą zgodę (lub niezgodę) na leczenie" (Salecl 2010, s. 79). Nie przypomina to wyzwolenia spod zmedykalizowanej kontroli. „Problemy ze zdrowiem stają się największym grzechem człowieka. Tak jak bezrobotny, w którym wzbudza się poczucie winy za to, że stracił pracę, bo nie szukał nowej, zanim został zwolniony, tak i chory czuje się winny, że nie zapobiegł swojej chorobie" (tamże, s. 79-80). Niedawanie sobie rady z odpowiedzialnością za zdrowie, czyli z rzuceniem palenia, stanowi potencjalny punkt zapalny nie tylko dla katastrofy cielesnej, lecz również moralnej.

Wspomniany rejestr moralny odnosi się również do naszego życia codziennego, począwszy od tego, co jemy, przez to, jak się ubieramy aż do sposobu, w jaki uprawiamy seks. Wszystkie te aktywności są oceniane wedle tego, czy są dobre, czy też złe. W miarę jak zanikała linia oddzielająca publiczne od prywatnego, owe prozaiczne zajęcia przyciągały coraz więcej uwagi. Nie chodzi tutaj o to, że polityka weszła w sferę prywatną (przypomnijmy stary feministyczny slogan „prywatne jest polityczne"). Możemy raczej dostrzec ruch w przeciwnym kierunku – poważne, publiczne kwestie ogranicza się do pytań o indywidualny gust oraz indywidualną moralność. Życie osobiste polityków opisuje się współcześnie ze wszystkimi szczegółami, zakładając, że właśnie w sypialni, łazience lub kuchni możemy odkryć prawdę o ich działaniach politycznych.

Nasze zainteresowanie waha się między seksualnymi skłonnościami Silvio Berlusconiego a gustem muzycznym Davida Camerona. Kolejne tygodnie przynoszą nowe przykłady moralnej prywatyzacji polityki. Oczywiście, obsesja dotycząca prywatności nie jest czymś całkowicie nowym. Fascynacja drobiazgami z życia naszych polityków istniała zawsze. Mimo to dopiero wraz z pojawieniem się mass mediów – w szczególności telewizji – styl życia polityków stał się kluczowym polem bitwy, na którym trwa walka o wspólne dobro.

Tworzenie lepszego świata nie jest już kwestią publicznej dyskusji, lecz osobistych życiowych wyborów. Głęboko cyniczne podejście do najważniejszych instytucji państwowych zgrało się z pewną naiwną wiarą w to, że można uczynić nasze życie lepszym poprzez poprawę stylu życia. Akcje bezpośrednie* to teraz codzienność, nakaz chwili, a najczęstszym ich celem jest nasze ciało. Środkami pomocnymi w prowadzeniu takich batalii stają się zajęcia z fitnessu, diety, programy w telewizjach lifestyle'owych oraz kursy pozytywnego myślenia. Silnymi postaciami nie są już politycy, aktywiści czy intelektualiści. Zastąpili ich szefowie kuchni, guru szczęścia oraz entuzjastyczni przedsiębiorcy. Potężne słowa-klucze napędzające tę walkę to zdrowie i szczęście.

* Pojęcie odnoszące się do oddolnej działalności politycznej (strajki, bojkoty, sabotaże) [przyp. tłum.].

ROZDZIAŁ 2

# Targowisko zdrowia

*W naszej kulturze tłuszcz jest złem. Jedzenie go, karmienie nim lub noszenie na sobie stało się znakiem moralnego upadku. Z estetycznego, fizycznego i moralnego punktu widzenia tłuszcz to oznaka hańby (Klein 1996, s. 22).*

## Etyka treningu

„Naszą najważniejszą walutą nie jest czas, lecz energia. Łatwo jest trzymać ludzi w pracy dwadzieścia cztery godziny na dobę, ich umysły są do tego zdolne. To, z czym trzeba walczyć, to biologia" (Michel 2011, s. 339). W taki oto sposób pewien bankier inwestycyjny opisywał swoje miejsce pracy podczas rozmowy z Alexandrą Michel, pracowniczką naukową i byłą bankierką. Podobnie jak jego koledzy pracował 120 godzin tygodniowo, bardzo mało spał i pozwalał, żeby firma zaspokajała niemal wszystkie jego potrzeby fizyczne. Dla jednego z młodszych bankierów bank jest „jak sztuczny świat. Ludzie zamiast wracać do domu po 17 przebierają się po prostu w luźniejsze ubrania, włączają muzykę, a firma zamawia dla nich obiad. Jak na ironię kończy się to tak, że robisz znacznie więcej, ponieważ jest to wygodne" (tamże). Inny bankier porównuje swoją pracę do „eksperymentu psychologicznego, podczas którego cały czas palą się światła" (tamże).

Po obserwacjach setek bankierów inwestycyjnych na przestrzeni dziewięciu lat Michel zauważyła uderzające podobieństwo w tym, jak radzili sobie z wymaganiami ich zawodu. Przez pierwsze trzy lata bankierzy postrzegali swoje ciała jako coś, co należy przekroczyć, aby można było nadążać za wyczerpującym planem dnia. Jeden z respondentów opisywał, że „robił wszystko, by znieczulić ciało tak,

aby nie wchodziło mu w drogę" (tamże, s. 341). Próby przekroczenia cielesnych ograniczeń działały przez pewien czas, w czwartym roku zatrudnienia ciała bankierów zaczynały jednak *dawać o sobie znać*. Dotychczas łagodnie usposobieni mężczyźni doświadczali nieuzasadnionych napadów wściekłości. Jeden z nich opowiadał o takiej sytuacji: „wystrzeliłem w stronę taksówki, ale drzwi do pojazdu były zablokowane. Kierowca chciał je odblokować, lecz nie mógł tego zrobić, bo wciąż naciskałem na klamkę. Wkurzyłem się do tego stopnia, że zacząłem jak wariat uderzać w szybę i kląć na tego biedaka" (tamże, s. 342–343). Inny bankier opowiedział Michel, że cierpiał na powracające kontuzje, których nabawił się od joggingu po północy. Wielu narzekało na przytłaczające poczucie otępienia, obsesyjną konsumpcję jedzenia i pornografii oraz na systematyczne unikanie zobowiązań wobec rodziny i przyjaciół. W szóstym roku ci bankierzy, którzy pozostali, przestali zmuszać swoje ciała do uległości. Zamiast tego odnaleźli nową technikę, wyraźnie zainspirowaną new-age'owym byciem „uważnym" [*mindful*], która polegała na obserwowaniu biegu wydarzeń, dbaniu o swoje ciało i zaufaniu do niego. „Słuchali swoich ciał" i traktowali je tak, jakby były one ich „wiernymi przyjaciółmi". Ci, którzy pozostawali w harmonii ze swoimi ciałami, byli w stanie przetrwać warunki pracy.

Walka o utrzymanie energii na wysokim poziomie i pozostanie produktywnym nie jest wyłączną cechą bankierów inwestycyjnych. Michel zauważa, że ludzie muszą być ekstremalnymi wyczynowcami w wielu miejscach pracy i często negują swoje ciało lub zdobywają nad nim przewagę. Wymienia tu „wysokie stanowiska w finansach, usługi medyczne w szpitalach, inżynierię oprogramowania, konsulting, prawo, a także profesjonalny sport, pracę akademicką lub sztukę" (tamże, s. 354). Ale nie tylko ci względnie uprzywilejowani pracownicy są zmuszani do zaniedbywania elementarnych potrzeb ciała. Wiele osób z branży usługowej, produkcji przemysłowej oraz rolnictwa pracuje na granicy bezpieczeństwa, odmawiając sobie czegoś tak podstawowego, jak sen.

W książce *24/7. Późny kapitalizm i koniec snu* Jonathan Crary przekonuje, że sen jest jedną z ostatnich barier dla kapitalistycznego systemu produkcji i konsumpcji (Crary 2015). Wcześniej strefa snu była wyłączona z nieustannej cyrkulacji obrazów oraz z przymusu pracy. Niemniej za sprawą różnych usprawnień, począwszy od wprowadzenia oświetlenia ulicznego w miastach na początku XIX wieku aż do współczesnych mediów społecznościowych i leków poprawiających produktywność, takich jak Modafinil, strefa ta stale się kurczy. Rezultatem jest stan ciągłej czujności, odczuwany nie tylko wśród kilku usytuowanych bankierów inwestycyjnych, lecz także przez szerszą grupę ludzi.

Bycie *zawsze w gotowości* stwarza swoje własne wyzwania. Jak zauważyliśmy na przykładzie pracy Michel, najważniejszą z przeszkód jest samo ciało. Gdy umysł chce przekroczyć naturalne bariery takie jak sen, ciało zaczyna się bronić. Oto najważniejsze wyzwanie stojące przed przedstawicielem kapitalizmu 24/7: walka z cielesnym wrogiem produktywności i trening ciała podobny do tego, którego podejmowali się bankierzy opisywani przez Michel. Wagę tego typu kalistenicznych działań* podkreślają w artykule opublikowanym w „Harvard Business Review" Jim Loehr i Tony Schwartz, dwaj trenerzy fitnessu, którzy stali się doradcami do spraw zarządzania (Loehr, Schwartz 2011, s. 120–129). Zapracowani przedstawiciele kadry kierowniczej są dla nich „korporacyjnymi atletami". Jak przekonują autorzy, prawdziwi sportowcy mają znacznie lżejszy kawałek chleba niż ich korporacyjni kuzyni. „Przeciętny profesjonalny sportowiec", piszą Loehr i Schwartz, „przez większość dnia ćwiczy, a jedynie niewielki procent czasu – najwyżej kilka godzin dziennie – przeznacza na faktyczne współzawodnictwo". Ostro kontrastuje to z pracą większości dyrektorów, którzy prawie w ogóle nie spędzają „czasu na treningach i, w razie potrzeby, muszą sprawować

* Kalistenika to bardzo popularna metoda ćwiczeń fizycznych, przy których nie używa się zewnętrznych narzędzi, tylko swojego własnego ciała [przyp. tłum.].

swoje funkcje przez dziesięć, dwanaście, czternaście (i więcej) godzin dziennie". Trudności życia kadry kierowniczej wykraczają jednak ponad to: „Sportowcom przypada kilka miesięcy poza sezonem, podczas gdy większość dyrektorów ma szczęście, gdy dostanie trzy lub cztery tygodnie wakacji w roku. Kariera przeciętnego sportowca trwa siedem lat; przeciętny dyrektor może pracować przez czterdzieści, w porywach do pięćdziesięciu lat" (tamże, s. 122). Aby dalej wykonywać swój zawód, korporacyjni atleci muszą dążyć do czegoś, co owi *trenerzy* nazywają „idealnym stanem wydajności". Wymaga on dokonania zmian w swoim zachowaniu: przestrzegania diety (jeść od pięciu do sześciu razy dziennie, regularnie pić wodę), podnoszenia ciężarów dwa razy w tygodniu, umysłowego skupienia i głębokich oddechów, regularnego snu, wizualizowania sobie momentów szczytowych osiągnięć oraz korzystania z „przerw" na to, aby ponownie poczuć głębsze poczucie sensu. Autorzy zapewniają nas, że członkowie korporacyjnej kadry kierowniczej, którzy postępują zgodnie z tymi wskazówkami, „czują się silni i odporni – fizycznie, umysłowo, emocjonalnie, duchowo – oraz lepiej, dłużej i z większą pasją wykonują swoją pracę" (tamże, s. 128).

Wiele firm podążyło za tą modą i zachęca swoich pracowników, aby osiągali oni stan szczytowej wydajności. Ostatnie badania przeprowadzone przez RAND* pokazały, że nieco ponad połowa amerykańskich pracodawców zatrudniających więcej niż pięćdziesiąt osób oferuje swoim pracownikom jakiś program *wellness* w miejscu pracy (Matteke, Liu, Caloyeras 2013). Inne badania wykazały, że 70% firm z dwusetki „Fortune" zapewnia pracownikom programy fitness (Khazan 2011). Ogółem, amerykańscy pracodawcy rocznie wydają 6 bilionów dolarów na tego typu programy. Ich rosnąca popularność częściowo wynika z faktu, że tego typu inicjatywy związane

* RAND Corporation – amerykańska organizacja badawcza *non-profit*, prowadząca badania na różnych polach (technologia, stosunki międzynarodowe, terroryzm, zdrowie publiczne, edukacja) [przyp. tłum.].

są z ubezpieczeniem zdrowotnym pracowników. Aby skorzystać z ubezpieczenia, często muszą oni partycypować w planie *wellness*.

Zgodnie z raportem Światowego Forum Ekonomicznego w skład tego typu programów wchodzą takie elementy, jak grupowe diety, poradnictwo dietetyczne, kawiarnie ze zdrowym jedzeniem, przerwy na ćwiczenia, urządzenia gimnastyczne w miejscu pracy oraz rzucanie palenia (World Economic Forum 2007). Programy te skoncentrowane są wyłącznie na ciele. Poprzez chodzenie na siłownię i zaprzestanie palenia pracownicy mogą poprawić nie tylko swoje zdrowie, lecz także wygląd. Gruby lub nietypowy kształt ciała jest wszak, jak pokazuje Richard Klein w motcie tego rozdziału, oznaką hańby. Pracownicy mają zatem szansę pokazać, że są zdeterminowani do bycia ludźmi nie tylko zdrowymi, ale również moralnie i estetycznie odpowiedzialnymi, takimi, z którymi dobrze się współpracuje. Ze swej istoty, inicjatywy te mają za zadanie wzmocnić poczucie przynależności do korporacji. W firmie Patagonia, produkującej odzież sportową, pracownicy często chodzą razem biegać (Khazan 2013). Polityka ruchomego czasu pracy pozwala im na uprawianie aktywności na świeżym powietrzu w środku dnia, za czym dumnie opowiada się dyrektor generalny firmy w książce zatytułowanej *Let My People Go Surfing* [Wypuść lud mój, by surfował]*.

Kolejną fanaberią zdrowotną kierownictwa firm są spotkania spacerowe. W wykładzie z TED-a Nilofer Merchant, ekspertka od innowacji, ostrzegała, że „siedzenie to palenie naszych czasów" (Merchant 2013). Dając wyraz dobrze znanym obawom, wskazywała na znaczącą ilość czasu, który spędzamy codziennie na siedzeniu (9,4 godziny dla statystycznego obywatela Ameryki Północnej), oraz na negatywne skutki zdrowotne, jakie niesie ono ze sobą. Aby zwalczać grzech siedzenia, Merchant zachęca ludzi biznesu do „zniszczenia

* Tytuł autobiografii to nawiązanie do fragmentu z Księgi Wyjścia (8, 16), w którym Bóg zwraca się do Mojżesza: „«Wstań rano, by spotkać się z faraonem, gdy będzie wychodził nad wodę. Powiesz mu: To rzecze Pan: Wypuść lud mój [w angielskim tłumaczeniu: „Let my people go"], by Mi służył (…)»" [przyp. tłum.].

sal zebrań" i zdecydowania się na „spacer i rozmowę", które wiążą się z oczywistymi korzyściami zdrowotnymi, tworzą lepsze relacje między członkami zespołu i uniemożliwiają ludziom ucieczkę w ekrany urządzeń przenośnych. Spotkania spacerowe mogą jednak czynić znacznie więcej: w artykule z „Huffington Post" czytamy, że „drobne urozmaicenia, jak rzut oka na pięknego ptaka (albo, bądźmy szczerzy, artystycznie zorganizowany kosz na śmieci, jeśli jesteś robotnikiem komunalnym), może okazać się iskrą, na którą czekał twój mózg, aby uwolnić genialną ideę" (Brateskier 2013).

Następnym krokiem w kierunku zmieszania ze sobą pracy [*working*] i treningu [*working out*] są nowe elementy wyposażenia biurowego: biurko z bieżnią oraz jego bliski kuzyn, biurko-rower. Pierwsze pozwala pracownikom chodzić w wolnym tempie – zwykle od dwóch do trzech kilometrów na godzinę – podczas pracy przy ich biurku. Zostało wynalezione przez Jamesa Levine'a, endokrynologa zaniepokojonego zagrożeniami, jakie wiążą się z siedzącym trybem życia. Bieżnia dodana do stanowiska pracy miała według Levine'a zachęcić ludzi, aby ćwiczyli podczas wykonywania swoich zadań. Maszyny do pracy i treningu [*work(out) machines*] zostały zakupione przez Google, Microsoft i Hyatt-Marriott. Okazały się również popularne wśród freelancerów pracujących z domu. Jedna osoba powiedziała BBC, że dzięki pracy przy biurku z bieżnią „jest się naprawdę wielozadaniowym" (Bowes 2013). Inny posiadacz tego urządzenia opisywał, jak trudno było mu zmusić się do wyjścia na siłownię, w związku z tym podczas wykonywania obowiązków programisty chodził pięć godzin dziennie. Stracił prawie 16 kilogramów, dorobił się opuchlizny stóp i w trakcie treningu stworzył na jego temat bloga.

Podobny wynalazek, biurko-rower, skierowany jest do ekoświadomych hipsterów. Jedno z takich biurek, stworzone przez nowojorski start-up o nazwie Pedal Power, pozwala użytkownikom jednocześnie pracować, ćwiczyć i generować elektryczność zasilającą laptop. Wedle słów jednego z założycieli Pedal Power, biurko-rower

ma dodatkową zaletę, jaką jest „połączenie ludzi z energią, z której korzystają", co umożliwia im „zrozumienie, jak wartościowa jest energia i jak trudno jest ją zdobyć" (Hamblin 2014).

Na pierwszy rzut oka przedsięwzięcia takie jak program *wellness* w miejscu pracy czy biurko z bieżnią są raczej nieszkodliwe. Wydają się racjonalnym sposobem na to, aby ludzie, którzy prowadzą siedzący tryb życia, utrzymali formę, pozostali zdrowi i produktywni, można by nawet powiedzieć, że firmy robią to dla naszego dobra. Jeśli jednak przyjrzymy się bliżej próbom uczynienia miejsc pracy zdrowszymi, to stanie się jasne, że nie chodzi w nich wyłącznie o stworzenie zdrowszej, szczęśliwszej i bardziej pracowitej siły roboczej. W rzeczywistości korzyści płynące z programów *wellness* są często dramatycznie przeszacowywane. Jedno badanie wykazało, że zainteresowanie programami jest ograniczone i że u tych, którzy faktycznie brali w nich udział, zaobserwowano relatywnie niewielką poprawę stanu zdrowia (Matteke, Liu, Caloyeras 2013). Inne przeprowadzone w USA badanie stawia tezę, że kiedy pracodawcy oszczędzają pieniądze dzięki pakietom zdrowotnym dla pracowników, tak naprawdę zyskują je poprzez przesuwanie kosztów opieki zdrowotnej na tych, u których prawdopodobieństwo zachorowania jest wyższe (tzn. na biednych) (Horwitz, Kelly, DiNardo 2013, s. 468–476).

Jeśli czysto utylitarne korzyści z podejmowanych w miejscu pracy inicjatyw zdrowotnych są nieco niejasne, być może są inne powody, dla których tak wiele korporacji z entuzjazmem podchodzi do korporacyjnych treningów. Jedno wytłumaczenie jest takie, że angażowanie pracowników w programy fitnessowe pomaga firmom rzeźbić siłę roboczą. Celem przyświecającym odchudzaniu się przy biurku z bieżnią jest zatem stworzenie idealnego pracownika niż doskonalenie jego produktywności. Trening w miejscu pracy tworzy silną i nieodpartą więź łączącą pracownika w dobrej formie i pracownika produktywnego. Palacze, ludzie z nadwagą lub osoby prowadzące siedzący tryb życia automatycznie postrzegani są jako

nieaktywni i nieproduktywni. Obraz wyidealizowanego pracownika przeszedł przemianę, od pracoholika stachanowca z sowieckiej Rosji do uzależnionego od ćwiczeń, korporacyjnego atlety, który jest zdolny przetrwać ciężki dzień kreatywnej pracy i z radością poprowadzić grupowe ćwiczenia w czasie wolnym.

Kiedy praca zamienia się w ćwiczenia fizyczne, a te z kolei w rodzaj pracy, to zaczynamy dostrzegać, że granice między dawniej oddzielonymi od siebie formami aktywności zaczynają się zacierać. Spacerowanie podczas rozmowy o budżecie, jazda na rowerze przy biurku, a nawet surfowanie w czasie lunchu stapiają ze sobą czas przeznaczony na odpoczynek i czas, który spędzamy w pracy. Praca daleka od bycia przeszkodą w dbaniu o nasze zdrowie, przedstawia się jako czas i miejsce do zajęcia się sobą. Także trening staje się rodzajem wysiłku podejmowanego po to, aby utrzymać wyidealizowane, korporacyjne ciało w formie.

Przykład intrygującego eksperymentu, mającego na celu zniesienie granicy między pracą i nie-pracą, znajdujemy w Scanii, szwedzkim producencie ciężarówek. W swojej analizie firmy Mikael Holmqvist i Christian Maravelias udokumentowali fakt, że Scania korzysta z zasady „pracownika dwudziestoczterogodzinnego". Oznacza to, że „firma dba o swoich pracowników zarówno w pracy, jak i poza nią. Próbujemy pomóc im żyć zdrowiej. Nasze zainteresowanie i troska nie kończą się w momencie, gdy pracownicy wychodzą z pracy" (Holmqvist, Maravelias 2010, s. 79). W programie znalazło się wiele środków służących dbaniu o zdrowie w miejscu pracy, jak zapewnienie pracownikom sprzętu do fitnessu (otrzymali oni centrum fitnessowe jako prezent na setną rocznicę urodzin firmy) oraz wprowadzenie „lunchowych spacerów" (dwadzieścia minut *nordic walking* – za tę decyzję Scania otrzymała nagrody). Istnieje jednak znacznie większy aparat środków, dzięki którym tworzy się wysportowanych i zdrowych pracowników. Zarządza nim duży zespół specjalistów od medycyny pracy (składający się z psychologów, kadry medycznej i behawiorystów) blisko współpracujący

z działem zasobów ludzkich oraz inżynierami przemysłowymi, co ma zagwarantować całościową wydajność firmy. Pracownik zajmujący się promocją zdrowia przyznał, że Scania „nie może rozkazać osobom zatrudnionym, aby właściwie się odżywiali" (tamże, s. 80). Może natomiast stworzyć coś, co badacze opisali jako „daleko idące normy dotyczące tego, jak powinni oni pracować, a także jak powinni żyć i traktować siebie samych, aby pozostać zdrowymi i produktywnymi" (Maravelias, Thanem, Holmqvist 2013, s. 144). W tym celu firma rozwinęła zaawansowany program *wellness*, obejmujący *całego* pracownika. Uwzględniono w nim takie aktywności, jak profilowanie zdrowotne, grupy doskonalenia, szkołę zdrowia i „zdrowotne rozmowy", w czasie których pracownikom zadaje się pytania: Jakie są twoje nawyki żywieniowe? Czy ćwiczysz? Czy palisz? Jak spędzasz czas wolny? Jakie są twoje przyzwyczajenia związane ze snem? Czy jesteś samotny? Co chcesz robić ze swoim życiem?

Te zabiegi mogą wydać się napastliwe. Co ciekawe, wielu pracowników widzi w nich jednak szansę na samodoskonalenie. Jeden z uczestników programu Scanii powiedział badaczom: „W dzisiejszych czasach, gdy ludzi zwalnia się z pracy z powodu globalnego kryzysu ekonomicznego, musisz być w formie, a profil zdrowotny ci w tym pomaga" (Holmqvist, Maravelias 2010, s. 118). Utrzymywanie formy było dla niego rodzajem zabezpieczenia przed bezrobociem: pozostawał atrakcyjnym pracownikiem nie tylko dla jego obecnego pracodawcy, ale również dla potencjalnych innych, jeśliby go zwolniono.

Frapującym aspektem pracy nad sobą jest to, że nigdy nie zostanie ona zakończona. Tak jak w przypadku myślącego przyszłościowo pracownika Scanii, musisz pozostać w formie na wypadek wyzwań, które być może nadejdą. Zygmunt Baumann w *Płynnej nowoczesności* zauważa, że „pogoń za sprawnością fizyczną jest polowaniem na zdobycz, którą można opisać dopiero, gdy się ją pochwyci. Niestety, nigdy nie wiemy na pewno, czy rzeczywiście ją pochwyciliśmy – mamy wszelkie powody by przypuszczać, że nie. Życie

skoncentrowane na pogoni za sprawnością fizyczną obiecuje mnóstwo zwycięskich potyczek, ale wyklucza ostateczne zwycięstwo" (Baumann 2006, s. 121)*. Tym sposobem korporacyjne programy treningowe nigdy się nie kończą. Po spotkaniu spacerowym wracasz do biurka z bieżnią, a wieczorem czeka cię jeszcze więcej sesji treningowych. Bycie w formie wymaga ciągłej pracy, zwłaszcza, jeśli ktoś chce być przygotowany na nieznane wyzwania. Z tego względu dbanie o sprawność fizyczną generuje uczucie, jak pisze Baumann, „ciągłej autolustracji, ciągłych samooskarżeń i samopotępień, a co za tym idzie – nieustannego niepokoju" (tamże).

Ten ciągły niepokój nie ogranicza się do przestrzeni hali produkcyjnej albo spotkań spacerowych na terenie firmy. Rozciąga się również na czas po pracy, kiedy korporacja nie zagląda ci już przez ramię. Biorąc pod uwagę głęboki związek między stawaniem się idealnym pracownikiem a byciem wysportowanym, możemy powiedzieć, że etyka pracy [*work ethic*] została współcześnie zastąpiona przez etykę treningu [*work-out ethic*]. Zamiast poświęcania się nieustannej pracy i skromnemu życiu, jak w przypadku kogoś opanowanego przez protestancką etykę pracy, dzisiejsi korporacyjni sportowcy oddają się ciągłym ćwiczeniom i monitorowaniu swojego zdrowia. Podczas gdy dziewiętnastowieczni protestanccy przedsiębiorcy używali ciężkiej pracy jako sposobu na odegnanie przerażającego pytania o to, czy spędzą życie pozagrobowe w niebie, współcześni korpoatleci ćwiczą, by zawiesić odpowiedź na pytanie, czy są takimi aktywnymi i energicznymi pracownikami, jakich firma, w której pracują (albo faktycznie każda inna), uważałaby za atrakcyjnych. Zamiast ciężkiej pracy jako ceny za wejście do nieba, mamy do czynienia z ćwiczeniami fizycznymi, którymi opłacamy dzisiejsze, świeckie niebo – stałe zatrudnienie.

* W cytacie dodano wtrącenie obecne w oryginale, ale nieobecne w tłumaczeniu [przyp. tłum.].

## Grzeszna przyjemność odchudzania

Wielebny Rick Warren jest pastorem w Saddleback Mountain Church, typowym megakościele* w południowym Orange County w Kaliforni, ze zborem liczącym 30 tysięcy wiernych. W 2010 roku, po ochrzczeniu 858 osób, jego myśli zaczęły błądzić. Gdy doszedł do około 500 chrztów, nagle uderzyła go nowa myśl: „Wszyscy jesteśmy grubi". Jak opisał to dziennikarzowi „New York Timesa", „nie była to zbytnio uduchowiona myśl", i dodał „wiem, pastorzy nie powinni myśleć o tym, gdy chrzczą, ale o tym właśnie pomyślałem: wszyscy jesteśmy grubi. Sam jestem gruby, jestem tego fatalnym przykładem" (Rosenberg 2011). Owo objawienie doprowadziło wielebnego Warrena do rzucenia w następnym tygodniu wyzwania swojemu zborowi: „Dobra, ludzie, przytyłem półtora kilograma w ciągu roku. Ale jestem waszym pastorem od trzydziestu lat, więc mam sporo kilogramów do zrzucenia. Czy ktoś chce do mnie dołączyć?" (tamże).

Kilka miesięcy później Warren stworzył ewangelicką dietę o nazwie „Plan Daniela". Ten „przełomowy program zdrowego trybu życia oparty na biblijnych pryncypiach" czerpie swoją narrację z historii o Danielu, bogatym Żydzie, który wraz z trzema towarzyszami został wysłany do Babilonu i przyjęty na dworze króla. Aby przestrzegać praw mojżeszowych, Daniel odmówił doskonałej, królewskiej strawy, jak mięso i wino, i ograniczył swoją dietę do warzyw oraz wody. Ta religijna opowieść połączona została z typowymi dla postmodernistycznych megakościołów terapeutycznymi tematami, takimi jak rozwój osobisty.

Łatwo zauważyć tutaj język samopomocy, wystarczy przyjrzeć się tytułom lekcji duchowych oferowanych jako część „Planu Daniela": „Dla swojego zdrowia wyznaj swe grzechy", „Wyeliminuj

* Określenie to dotyczy zborów protestanckich gromadzących w ciągu tygodnia tysiące uczestników [przyp. tłum.].

negatywną samoocenę" czy „Odłóż czekoladę i chwyć swoją Biblię". Poparcie ze strony wielu popularnych ekspertów od zdrowia (łącznie z kardiologiem z Columbia University prowadzącym program telewizyjny, „światowej sławy" lekarzem i specjalistą od metabolizmu) dodało przedsięwzięciu naukowego posmaku. Mieszanka ewangelickiej religijnej narracji, celebryckich porad zdrowotnych i dążenia do sukcesu poprzez samorozwój uczyniła „Plan Daniela" głęboko pociągającym dla dużego rynku neoewangelickiego w Stanach i poza nimi. Szacuje się, że z diety tej korzysta 150 tysięcy ludzi.

Post nie jest jednak charakterystyczny dla ewangelickich północnoamerykańskich chrześcijan. Stał się popularnym motywem wielu kultowych diet z ostatnich lat. Wspólną dla nich wszystkich tezą jest to, że w niektóre dni możesz być tak pobłażliwy wobec siebie, jak tylko chcesz, jeśli tylko w inne narzucisz sobie wyraźne granice. Okresy ascezy przeplatają się z okresami nadmiarowej przyjemności. Być może najbardziej znanym przykładem tej tezy jest tak zwana dieta 5:2. Stworzył ją brytyjski lekarz i dziennikarz Michael Mosley, który nakręcił dokument dla BBC promujący zalety postów przerywanych. Na fali dzikiej popularności tego filmu razem z pisarzem-dietetykiem opublikował bestsellerową książkę *Fast Diet* (Mosley, Mimi 2013). Autorzy twierdzą w niej, że skrajne ograniczenie spożycia kalorii przez dwa dni w tygodniu, a następnie jedzenie tego, na co masz ochotę, skutkuje spadkiem wagi oraz poprawą wielu ważnych funkcji biologicznych.

Zostawmy teren faktycznych diet i zastanówmy się nad ich ideologicznym oraz antropologicznym wymiarem. Pierwszą rzeczą wartą zanotowania jest to, że odchudzanie skrycie wiąże się ze zbytkiem. Jak pokazuje socjolog Bryan Turner, odchudzanie staje się możliwe lub pożądane dopiero w społeczeństwie, w którym ma się dostęp do nadmiaru kalorii (Turner 1982, s. 254–269). Upatruje on początków współczesnego, zracjonalizowanego odchudzania w nowożytnej Anglii, w pracach lekarza i wczesnego dietetycznego guru

George'a Cheyne'a. W trybie konfesyjnym Cheyne opisywał, jak opływał w luksusy, które oferował Londyn na początku XVIII wieku, i osiągnął imponującą wagę 203 kilogramów. Następnie zrzucił brzuch dzięki diecie złożonej z mleka i warzyw. Mimo że początkowo były wymierzone prosto w małą grupę zasiedziałych fachowców z Londynu, ponoszących konsekwencje przejadania się i braku ćwiczeń, idee Cheyne'a rozprzestrzeniły się szybko. Podchwyciły je działające na szerszą skalę ruchy reformy moralnej, najpierw Kościół Metodystów, a później National Efficiency Movement, który tworzył porady żywieniowe kierowane do osób znajdujących się na szarym końcu porządku społecznego. Ruchy te starały się połączyć zdrową dietę, zdrowe ciało i moralność. Zdaniem Turnera efektem tego było „stworzenie trzeźwej i wysportowanej populacji, w której zdrowe ciało nie zakłóci procesu produkcji wskutek choroby, spowodowanej przez «irracjonalne» odżywianie i problemy z alkoholem" (tamże, s. 265).

Historia Cheyne'a podąża za podobnym schematem narracyjnym, od nienaturalnego zbytkownego życia do błogiego stanu naturalnego. Diety często obiecują powrót do wyobrażonego *czystego* stanu sprzed zepsucia przez spożywcze wybryki. Z jednej strony mamy, jak pisze Turner, „skromność człowieka w niewinnym stanie naturalnym", z drugiej zaś „zbytkowność człowieka w cywilizowanym społeczeństwie" (tamże, s. 268). Gdy znajdujemy się w pułapce społeczeństwa zbytku, „drogą wyjścia z tego stanu jest ascetyzm i dieta", które pomagają „uzdrowić umysł i ciało".

Oto centralny motyw odchudzania. „Plan Daniela" nawiązuje do pierwotnego stanu z czasów biblijnych, z kolei dieta 5:2 do cyklu klęsk głodowych i ucztowania, w którym żyli nasi prehistoryczni przodkowie. Dieta paleolityczna cofa się w czasie jeszcze bardziej; sugeruje się w niej, że powinniśmy naśladować zwyczaje jaskiniowców i jeść wyłącznie to, co zabiliśmy lub zebraliśmy. Frutarianie wychwalają dietę Adama i Ewy, polegającą na jedzeniu tylko tego,

co moglibyśmy znaleźć w Raju: owoców, warzyw, orzechów i tym podobnych.

Diety obiecują zazwyczaj ucieczkę od nadmiarowości współczesnego świata i powrót do bardziej autentycznego życia, lecz droga, którą musi przebyć osoba na diecie, aby ucieczka się powiodła, naznaczona jest nowoczesnymi sposobami instrumentalizacji i regulacji. Większość diet oferuje precyzyjne i wysoce uporządkowane tabele, dające jasne wskazówki, jaki rodzaj jedzenia ma zostać skonsumowany w określonym momencie. Turner odkrywa źródła tej surowej racjonalizacji oraz mikrowładzy w nowożytnych dietetycznych pomysłach Cheyne'a, który tworzył dla swoich czytelników wyczerpujące tabele. Współczesne diety postulują podobnego rodzaju mikroregulacyjny nadzór nad sobą: liczenie kalorii, drobiazgowa kontrola posiłków, obserwowanie swojego wskaźnika masy ciała, regularne uczęszczanie na przypominające spowiedź spotkania z innymi osobami na diecie, zatrudnianie trenerów dietetycznych, regularne ważenie, rejestrowanie się na stronach poświęconych odchudzaniu, czytanie książek o odchudzaniu, pisanie dziennika o przebiegu diety oraz wprowadzanie do aplikacji komputerowej swojego dobowego spożycia (które potem należy udostępnić w mediach społecznościowych). Zdaniem feministki, która poddała diety krytycznej analizie: „Skoro niemożliwe jest odrzucenie niewinnej potrzeby zaspokojenia głodu, ciało staje się wrogiem, obcą istotą, która chce popsuć dyscyplinujące przedsięwzięcie" (Bartey 1990, s. 66).

To doświadczenie posiadania kontroli świetnie uchwyciła dawna Strażniczka Wagi Cressida Heyes, która twierdzi: „nigdy nie byłam w podobnym środowisku dorosłych osób, w którym kontrola dotyczyłaby tak drobnych zachowań, a odchylenie od normy przyjmowane było z tak poważną i nieugiętą reakcją ze strony członków" (Heyes 2006, s. 133). Heyes była zaskoczona tym, jak szybko jej znajomi angażowali się w oferowane przez firmę techniki dyscyplinowania, takie jak liczenie kalorii i publiczne sprawdzanie wagi.

Jak opisuje, szybko tracili oni „zdolność do zachowania umiaru", popadali w absolutną obsesję na punkcie najmniejszych szczegółów zmiany wagi oraz zgodności z dietą. Po przyjęciu surowego, dyscyplinującego reżimu zmieniało się nie tylko ich zachowanie, ale i sposób, w jaki postrzegali samych siebie. W codziennych praktykach zarządzania sobą nie widzieli czegoś narzuconego – były one źródłem satysfakcji, wzmocnienia własnej osoby, drogą do stania się sobą. Wedle słów Slimming World, organizacji zajmującej się odchudzaniem, „pomożemy ci być tą osobą, którą naprawdę chcesz być, teraz i zawsze".

Kontrolowanie tego, co jesz, nie jest w pełni prywatną sprawą. Jak mogliśmy zobaczyć w tym rozdziale, promowanie zdrowia stało się rozpowszechnioną praktyką w korporacjach. Google zatrudnił szefa kuchni, którego zadaniem było „trzymanie ludzi przy biurkach, zapobieganie złym nawykom żywieniowym, które zmniejszyłyby produktywność pracowników, wyeliminowanie czasu spędzanego na lunchu i martwieniu się o swoje plany, stworzenie poczucia więzi" (Vise, Malseed 2005, s. 194). Prawdopodobnie jego najważniejszą funkcją było, jak powiedział sam szef, „stworzenie iluzji, że nie jesteś w pracy, tylko na jakimś rejsie wycieczkowym lub w kurorcie" (tamże, s. 197).

Próby kontrolowania diet pracowników bynajmniej nie występują jedynie w najnowocześniejszych firmach – coraz powszechniejszym elementem dnia pracy w organizacjach niższego szczebla są pogadanki o zdrowiu. Nanna Mik-Meyer w artykule dotyczącym pomocy psychologicznej, jaką otrzymują otyli pracownicy duńskiej budżetówki, wykazała, że w czasie sesji terapeutycznych podkreśla się odpowiedzialność samych pracowników za utrzymanie zdrowych nawyków. Jak dosadnie ujął to jeden z menadżerów, „Chcemy, aby konkretna osoba wzięła jak najpełniejszą odpowiedzialność za swoje życie i swoją sytuację osobistą… swoją tłustość" (Mik-Meyer 2008, s. 28). Branie odpowiedzialności za siebie rzekomo pomaga w odnalezieniu prawdziwego *ja*, dotychczas ukrytego pod

warstwami tłuszczu (Mik-Meyer 2013). W czasie jednego ze spotkań konsultant zdrowotny nakłaniał otyłego uczestnika gotowego porzucić dietę, aby ten zlokalizował swoją siłę woli: „Ciasteczko zawsze cię nęci… i jeśli chcesz sobie z tym poradzić, to będziesz musiał dać swojej sile woli trochę przestrzeni… gdzie wewnątrz ciebie znajduje się siła woli? Gdzie? Czy jest w twoim kolanie? Pod żebrami czy na plecach, gdzie ona jest?". Uczestnik odpowiedział: „Za cholerę nie wiem" (tamże, s. 29).

Kolejnego przykładu dostarcza Scania, szwedzki producent ciężarówek, o którym wspominaliśmy już w tym rozdziale, oferujący pracownikom „zdrowe i pożywne śniadanie oraz lunch, ale także inspirujący ich do zdrowszego odżywiania się w domu". W firmowej „szkole zdrowotnej" szkoli się pracowników należących do „grupy ryzyka" w technikach zdrowego życia. Firma prowadzi również „Program wskaźnika masy ciała Scanii", na który składa się wyczerpujący zestaw działań stworzonych, aby pomóc pracownikom w zarządzaniu stylem życia. Jeden z nich tłumaczył, że „uprawianie sportów, dobre odżywianie, przebywanie na świeżym powietrzu i ogólnie dbanie o własne zdrowie stało się tutaj niemal normą" (Holmqvist, Maravelias 2010, s. 113). Oznacza to jednak, wedle słów behawiorysty pracującego dla tej firmy, że „jeśli nie czytasz, siedzisz i oglądasz głupie rzeczy w telewizji, jeśli jesz wyłącznie fast food i nigdy nie ćwiczysz, to możesz w końcu stać się pracownikiem nieatrakcyjnym i bezużytecznym" (tamże, s. 80).

Charakterystyczne dla tych szarż na diety jest to, że firmy starają się zminimalizować wrażenie jakoby wmuszały ludziom zdrowsze odżywianie. Aby uniknąć oskarżeń o działanie w stylu Wielkiego Brata, firmy podkreślają, że odgrywają rolę zwykłego pomocnika, który pomaga jednostkom w podejmowaniu „właściwych decyzji". Jak pisze Nikolas Rose, firmy starają się urobić sobie „aktywnego współpracownika w pędzie ku zdrowiu, akceptującego to, że jest odpowiedzialny za chronienie swojego dobrego samopoczucia" (Rose 2006, s. 6).

Nawoływanie ludzi do tego, aby stali się bardziej odpowiedzialni, sugeruje również, że w przeszłości brakowało im samokontroli, silnej woli i dyscypliny, albo że – innymi słowy – zachowywali się jak dzieci. Tę infantylizującą właściwość znajdziemy w wielu opisywanych działaniach. Pomyślmy o pracownikach Google'a, u których wywołano wrażenie, jakby znajdowali się na luksusowym rejsie; pracownika z Danii, którego podczas terapii dla otyłych poproszono, aby wyobraził sobie, gdzie w jego ciele znajduje się siła woli; albo pracowników Scanii, zmuszanych do uczęszczania na zajęcia w „zdrowotnej szkole".

W większości przypadków diety działają przez krótki czas, po którym ludzie wracają do swoich wyjściowych wag. Doświadczenie przegranej lub jej przeczuwanie wisi nad wieloma osobami. Spotykamy na przykład szefa działu IT, który wie, że pomimo uczestnictwa w programie zdrowego odżywiania „na lunch" zje burgera – zapewnia jednak badacza, że czegoś się z zajęć nauczył: „Teraz jem w Burger Kingu zdrowsze burgery" (Thanem 2010, s. 18). Obecne w debacie publicznej załamywanie rąk nad „epidemią otyłości" działa w podobny sposób, „pogłębia ono lęk przed otyłością, ale zawodzi, jeśli chodzi o wytępienie zachowań, o których próbuje się ludzi edukować" (Gutham 2009, s. 1117).

Nieustanne niepowodzenie przypomina nam, że diety nie są jedynie źródłem przyjemności, radości i samorealizacji – są również studniami pełnymi mroczniejszych emocji, takich jak poczucie winy. Gloria Sternhell zauważa: „Kiedy słyszę ludzi mówiących o pożądaniu, grzechu, poczuciu winy i wstydzie wiem, że mówią raczej o jedzeniu niż o seksie" (Sternhell 1985, s. 62). Aby pozbyć się tych uporczywych wyrzutów sumienia, zwracamy się ku gorliwej samokontroli. Dla przykładu – Kate Harrison, autorka książki *Dieta 5:2. Kompletny przewodnik*, opisuje, jak cierpiała „z powodu zerwań, redukcji etatów, straty bliskiej osoby, kłopotów finansowych – a zjedzenie biszkopta lub połowy paczki biszkoptów było najtańszym sposobem na poczucie się lepiej". Ostrzega jednak, że „tak długo,

jak krążysz w wygodnym kole jedzenia i obwiniania siebie, w którym znajduje się wielu z nas, nie ma w tym nic zdrowego. Jesz tylko dlatego, że czujesz się paskudnie, a potem czujesz, że ponownie poniosłeś klęskę" (Myall 2013). Dzięki głodowaniu przez dwa dni w tygodniu, była ona zdolna „żyć bez poczucia winy". W odchudzaniu nie chodzi według niej jedynie o zrzucenie wagi i poprawę zdrowia, lecz także o złagodzenie wyrzutów sumienia.

Jak pokazuje jednak Zygmunt Bauman, odchudzanie może również przynieść odwrotne skutki, raczej rozjątrzać niż koić poczucie winy. Ukryty przekaz płynący z większości diet, kontynuuje Bauman, jest taki, że „masz obowiązek myśleć o swoim ciele i troszczyć się o nie, a jeśli zaniedbujesz tę powinność, powinieneś się wstydzić i mieć poczucie winy. Niedoskonałości twojego ciała to twoja wina i twój powód do wstydu. Pamiętaj jednak, że odkupienie grzechów leży w rękach samego grzesznika" (Baumann 2006, s. 103). Związek między odchudzaniem i poczuciem winy został opisany w wielu badaniach: jeden uczestnik tłumaczył, że „w momencie, w którym jem coś, czego nie ma w mojej diecie, mam wyrzuty sumienia, czuję się naprawdę źle" (Germov, Williams 1999, s. 12). Ten stan nie budzi zdziwienia, jeśli spojrzymy na duńskie badanie, które wykazało, że 33% osób biorących udział w programach odchudzających po ich zakończeniu *de facto* odczuwa jeszcze większe poczucie winy (Harting, van Assema, de Vries 2006, s. 142–151). U ludzi śledzących z uwagą swoje diety zanotowano wyższy poziom poczucia winy niż u ogółu populacji (Dewberry, Ussher 2001, s. 609–616). Diety stanowiły również, obok relacji międzyludzkich, jedno z najczęściej wskazywanych źródeł wyrzutów sumienia (Chamove, Graham, Wallis 1991, s. 113–119).

To, że odchudzanie wywołuje poczucie winy, nie byłoby zaskoczeniem dla Freuda. W pracy *Kultura jako źródło cierpień* wskazywał on, że wyrzuty sumienia biorą się z *nad-ja*, które surowo karci *ja* za jego plany i życzenia. Czasem *nad-ja* przyjmuje formę prawdziwej osoby (na przykład szefa albo trenera dietetycznego), jednak

przez większość czasu internalizujemy te figury autorytetu. Gdy tak się dzieje, *„nad-ja* dręczy grzeszne *ja* tymi samymi doznaniami lękowymi [jakie odczuwane są przed autorytetem zewnętrznym – przyp. tłum.] i tylko czyha na okazję, by wydać je na łup świata zewnętrznego gwoli wymierzenia kary" (Freud 1998, s. 212). Ogrom tragedii wynika tutaj z faktu, że „wyrzeczenie się popędu nie ma już w pełni oswabadzającego oddziaływania, cnotliwa wstrzemięźliwość nie zostanie wynagrodzona gwarancją miłości, zamiast z nieszczęściem grożącym z zewnątrz – utratą miłości i karą ze strony autorytetu zewnętrznego – człowiek ma do czynienia z ustawicznym nieszczęściem wewnętrznym, z napięciem świadomości winy" (tamże, s. 213–214). Gdy internalizujesz autorytet *nad-ja*, możesz stracić szefa (lub trenera dietetycznego), lecz zyskujesz poczucie niemożliwej do odparcia winy. Co więcej, ten zinternalizowany szef jest wyjątkowo agresywny. Możemy nienawidzić autorytetów poniżających nas wścibskimi pytaniami o osobiste nawyki, ale znacznie bardziej nienawidzimy samych siebie.

Gdyby poczucie winy było jedynie źródłem kłującego niepokoju, szybko byśmy się nim znudzili. Lecz przyczyną jego wyjątkowej nieustępliwości jest to, że oferuje również pewną przyjemność. Jason Glynos zauważa, że prokrastynacja oraz palenie wywołują u niego męczące wyrzuty sumienia, ale równocześnie sprawiają mu satysfakcję (Glynos 2008, s. 679–704). Uświadamia on sobie również, że radość, którą czerpie z tych momentów transgresji, przywiązuje go mocniej do etyki pracy i dobrego samopoczucia.

Poczucie winy może być również doświadczane społecznie, nie ogranicza się do jednostkowego doświadczenia. Glynos pisze o wyjściu na dwór z kolegami na papierosa. W czasie wciągania do płuc rakotwórczych substancji tę grupę pokątnych palaczy jednoczy nie tylko pogrążająca się w mroku prowincjonalna Anglia czy znana wszystkim plotka z pracy. Trzyma ich razem także wspólna transgresja. Mała, wspólnotowa ulga, którą niesie ze sobą pierwsze zaciągnięcie się papierosem, to nie tylko nikotynowy kop – lecz także

kolektywne uczucie siły, którego dostarcza naruszenie etyki dobrego samopoczucia. Poddanie się wspólnemu, grzesznemu nawykowi, tworzy wspólną tożsamość, którą Pascal Bruckner nazwał tożsamością masochistyczną – rodzajem kolektywnego *ja* szukającego ponownego umocnienia poprzez karę (Bruckner 2010). Takie grupy mogą osiągnąć poczucie solidarności jedynie poprzez zbiorową karę. To samo dotyczy społeczności odchudzających się, których jednoczą nie tylko zrzucone kilogramy, ale i to, w jaki sposób pogwałcili oni zasady swoich diet. Zbiorowe, często ukryte akty transgresji oraz wyrzuty sumienia są tym, co wspólne dla osób odchudzających się – a równocześnie tym, co jeszcze mocniej przywiązuje te osoby do czegoś, czemu chcą się oprzeć.

Podążanie za „Planem Daniela", dietą 5:2 czy jakąkolwiek inną dietą nie jest zatem kwestią racjonalnej samokontroli, autokreacji czy podporządkowania się do norm „codziennego neoliberalizmu" (Mirowski 2013). Istnieją niejasne powody, dla których miliony osób na dietach dobrowolnie (i z pełną świadomością) angażuje się w coś, czego nie będą w stanie doprowadzić do końca i co w zasadzie może spowodować, że przytyją. Odchudzanie jest dalekie od niwelowania poczucia winy, *de facto* je pobudza. Wyrzuty sumienia – mimo że są niewątpliwie nieprzyjemne – mogą dodać nudnym, codziennym chwilom uroku. Nic dziwnego, że osoby otyłe są często tak przywiązane do swoich diet – nieuchronne pogwałcenie zasad czyni ich dobrowolny nałóg czymś jeszcze przyjemniejszym. Odchudzanie oferuje ponadto „wartość dodaną" w postaci zjednoczenia ludzi pod sztandarem wspólnego poczucia winy i łamania zakazów. W społeczeństwach, w których wszystko jest dopuszczalne, a więzi społeczne są coraz luźniejsze, jednym ze sposobów na wstrzyknięcie odrobiny ryzykownej przyjemności w codzienność i uspokojenie swojej samotności jest przejście na dietę.

Wina odgrywa niezwykle ważną rolę nie tylko w odchudzaniu, ale i w syndromie dobrego samopoczucia w ogóle. Rozkaz bycia zdrowym dochodzi do nas często z niezbyt subtelnym, podskórnym

przesłaniem: jeśli nie zakuwasz się w kajdany diety, nie śledzisz swojej wagi i nie poszukujesz drogi powrotnej do jakiegoś wyobrażonego naturalnego stanu (niezależnie czy będzie to życie w paleolicie, w czasach biblijnych czy w Raju), to jesteś osobą moralnie zhańbioną. Nawet jeśli zaczniesz pisać dzienniczek diety, to i tak najprawdopodobniej przegrasz. Końcowym rezultatem jest, rzecz jasna, ciągnące się za tobą poczucie winy wynikające z nieodwołalnych potknięć – co więcej: to poczucie zaczyna być kuszące. Przywiązuje nas ono nie tylko do współwinnego towarzystwa, lecz także zacieśnia naszą relację z syndromem dobrego samopoczucia.

Poczucie winy może mieć ukryte zalety, lecz jest trudne w utrzymaniu – zwłaszcza wtedy, gdy tak stanowczo wymaga się od nas bycia radosnym i asertywnym. Jednym ze sposobów na radzenie sobie z nieuchronnymi klęskami oraz nieprzyjemnymi wyrzutami sumienia, jakie niesie ze sobą wierność rozkazowi dobrego samopoczucia, jest zrzucanie odpowiedzialności na innych. Poręczną figurą, która, jak zaraz zobaczymy, świetnie służy temu celowi, stał się niedawno powstały dresiarz*.

## „Niższe klasy śmierdzą”

Kiedy Vicky Pollard pojawiła się w popularnym serialu telewizyjnym *Mała Brytania*, została momentalnie rozpoznana przez brytyjską publiczność. Ucieleśniała figurę dobrze zakorzenioną w brytyjskiej świadomości – otyłą, chodzącą w dresie, rozbujałą seksualnie i nieprzewidywalną dziewczynę/kobietę z klasy robotniczej, która stanowi zagrożenie dla bezpieczeństwa publicznego, porządku obywatelskiego i, nade wszystko, estetyki oraz moralności klasy średniej.

* W oryginale *chav*, akronim, który autorzy rozszyfrowują jako „Council House And Violent/Vulgar” („Budynek Komunalny i Przemoc/Wulgarność”). Brytyjski *chav* to (z grubsza) odpowiednik naszego „dresiarza”, który nie jest akronimem, dlatego też w tłumaczeniu nie udało się zachować tego żartu [przyp. tłum.].

Na łamach „The Times" James Delingpole przekonywał, że „powodem, dla którego Vicky Pollard trafiła do wyobraźni zbiorowej, jest to, że dojmująco trafnie ucieleśnia ona kilka plag współczesnej Wielkiej Brytanii: agresywne gangi zgorzkniałych, dojrzewających, pijanych nastolatek; mamuśki w sportowych spodniach, które jako drogę kariery wybierają ciążę; słoniowate zdziry o ziemistej cerze, zrzucające majtki w mgnieniu oka" (Delingpole 2006). Delingpole zapewnia nas, że „ci ludzie istnieją i są w każdym calu tak ukształtowani i tak podatni na bycie obiektem społecznej satyry, jak, dajmy na to, wyniszczeni pijacy z klasy robotniczej przedstawieni przez Hogartha w *Gin Lane*".

Postać Pollard nie spotkała się jednak z tak ciepłym przyjęciem ze wszystkich stron. Odpowiadając na stwierdzenia Delingpole'a, Owen Jones przekonywał, że „Pollard jest, rzecz jasna, groteskową karykaturą białej mamuśki z klasy robotniczej wymyśloną przez dwóch zamożnych, wykształconych mężczyzn" (Jones 2006). W swojej książce *Chavs: The Demonization of the Working Class* Jones pokazuje, że postać Pollard nie jest w żadnym wypadku jedyna w swoim rodzaju (Jones 2011). Stanowi ona raczej przykład wzięty z gigantycznego katalogu negatywnych przedstawień członków klasy robotniczej, w których określa się ich jako nieodpowiedzialnych, nieudolnych i przesadnie rozwiązłych.

Miejscem, gdzie najczęściej można natrafić na takie wizerunki, są telewizyjne *reality-shows*, w których kobiety z klasy robotniczej nagrywa się w trakcie ostrych popijaw, kiedy noszą niestosowne ubrania, biją się i publicznie uprawiają seks. W swojej analizie tego fenomenu Bev Skeggs dowiodła, że państwowe media głównego nurtu ukazują te kobiety jako osoby „poza nadzorem" (Skeggs 2005, s. 965). Tworzą „anarchię na sterydach", aby użyć sformułowania Germaine Greer (2001), są przesadnie głośne, krzykliwe, ordynarne i, oczywiście, pijane, ale co ważniejsze, utraciły kontrolę nad swoimi ciałami. Skeggs przypomina o rozwijającym się gatunku „programów o grubasach", takich jak *Health of the Nation*, *Jesteś tym*,

*co jesz, Co masz do stracenia?, Puszyści kontra szczupli* czy *Embarrasing Bodies*. Na pierwszy rzut oka mają być interwencjami podejmowanymi przez schludnych profesjonalistów od zdrowia, którzy usiłują pomóc otyłej osobie w zmianie jej nawyków, naprawieniu stanu zdrowia, przemianie sposobu, w jaki inni ludzie na nią patrzą oraz – co najważniejsze – w jaki ona patrzy na siebie. Przekaz jest nam znany: dzięki odzyskaniu kontroli nad swoim życiem, możliwe staje się również odzyskanie poczucia własnej wartości.

Mimo że programy o grubasach prezentują się światu jako coś, co pomaga w odzyskaniu władzy nad sobą, Skeggs wskazuje na ich ukryty podtekst. Według niej mają one na celu „skompromitować rodzinę z klasy robotniczej, zwłaszcza matki, jako niezdolne do dbania o siebie i innych, nieodpowiedzialne" (Skeggs 2005, s. 967). Programy o grubasach obrazują „klęskę odpowiedzialności za siebie. Dostarczają spektaklu, w którym podmiotowość nie działa, pokazują schorowaną wolę, odpowiedzialność za złe wybory" (tamże, s. 974). Przykłady te przypominają oglądającym, co to znaczy być nieodpowiedzialnym i mieć niezdyscyplinowane ciało. Programy o grubasach nie służą instruowaniu ludzi z klasy robotniczej, przeznaczone są raczej dla widzów z klasy średniej, którzy na przemian gładko przechodzą od moralizowania i wstrętu z jednej strony, do sadystycznej rozrywki – z drugiej.

W czasach, w których żarty wymierzone w „kobiety" i „mniejszości" stały się społecznie nieakceptowalne, jednym z niewielu obszarów tematycznych nadal dostępnych dla dyskryminującego komika pozostała otyłość. Zapewne grubi ludzie zawsze byli zabawni, ale we współczesnych żartach śmiejemy się nie tyle z ich wagi, ile z wyboru niedorzecznego stylu życia. Popularny angielski duet komików wykorzystuje właśnie ten rodzaj komizmu: Lee Nelson stoi na scenie i opowiada żarty o codzienności dresiarza z marginesu. Najważniejszym elementem występu nie są jednak zabawne historie o nastoletnim rodzicielstwie i przekrętach z zasiłkiem, lecz grana przez jego pomocnika postać otyłego dresiarza Omelette'a.

Głównym komediowym wkładem tej postaci jest siedzenie na scenie, uśmiechanie się i jedzenie przekąsek.

Obraz otyłego dresiarza przeszedł z popkultury do polityki. Anna Soubry, podsekretarz stanu w ministerstwie zdrowia, powiedziała „The Daily Telegraph", że „najuboższe dzieci w szkole kiedyś nazywano «chuchrami», ponieważ były niedożywione" (Ross 2013). Podążając znanym tropem, Soubry nazwała „głęboko ironicznym" obecne cierpienie dzieci, spowodowane „ogromem złego jedzenia", w które zaopatrują je ich rodzice, po czym dodała: „boli fakt, że najubożsi ludzie w naszym społeczeństwie nieodpowiednio się odżywiają, ale tym razem winien jest nadmiar złego jedzenia". Według Soubry ludzie ci nie wiedzą, jak jeść dobrze, co gorsza, nie umieją ułożyć sobie życia. Jak zauważa, „są domy, w których nie ma już stołów. Ludzie siedzą przed telewizorem i jedzą".

Stałymi motywami w tego typu przedstawieniach dresiarzy są obżarstwo, alkohol oraz nadmiar seksu i błyskotek. Sugeruje się tym samym, że nawyki te są kwestią osobistego wyboru lub norm rodzinnych, co czyni z „dresiarskich nawyków" przedmiot moralnego osądu. Zachęca się nas, abyśmy zauważyli, jak bardzo grube, niezdrowe, pijane, niegrzeczne i źle ubrane są postacie w typie Vicky Pollard. To właśnie ich fizyczna degrengolada – wraz z implikowaną niezdolnością do „zadbania o siebie" – przyciąga naszą uwagę. Sądy tego typu formułuje się prawie wyłącznie na podstawie zniesmaczenia. Imogen Tyler przekonuje, że widzów z klasy średniej najbardziej w postaci Vicky Pollard śmieszy to, że pije, klnie i pali (Tyler 2008, s. 17–34). Jeśli odbiorcom to nie wystarcza, w ramach wzmocnienia rozkosznej odrazy Vicky sika do publicznego basenu.

Odczuwanie niesmaku stało się w sferze publicznej podstawą do oceny zachowań, gustów kulturalnych, wychowywania dzieci, ubioru, preferencji seksualnych oraz diety. Język odrazy daje ogląd tego, jak brytyjska klasa średnia rozmawia o klasie robotniczej. W *Drodze na molo w Wigan* George Orwell zauważa:

> W tym tkwi prawdziwa przyczyna podziałów klasowych na Zachodzie – prawdziwy powód, dla którego Europejczykowi wychowanemu w środowisku burżuazyjnym, nawet jeśli mieni się on komunistą, jedynie z najwyższym trudem przychodzi uważać człowieka pracującego fizycznie za równego sobie. Powód ten zawiera się w trzech straszliwych słowach, których dziś raczej się nie wymawia przez wzgląd na ostrożność, ale którymi szermowano w moich dziecięcych czasach. Oto i one: *niższa klasa śmierdzi* (Orwell 2005, s. 159–160).

Z kolei Stephanie Lawler zwraca uwagę na to, że dla ludzi z klasy średniej „ich własne *ja* powstaje w opozycji do «tych niżej», a ci niżej nie mogą jedynie napawać ich obrzydzeniem” (Lawler 2005, s. 430). Odraza pojawia się w momencie, w którym oceniające spojrzenie zwraca się w stronę osób z klasy robotniczej – nie koncentruje się ono na ich zawodzie, dochodach, edukacji ani żadnym innym wyznaczniku, którym mogliby się kierować profesjonaliści badający biedę. Przedmiotem zainteresowania są za to jedzenie, alkohol, tłuszcz, ubrania i ruchanie. Lawler wskazuje, że poprzez odczuwanie obrzydzenia względem tych rzeczy i, co istotne, okazywanie go, ludzie z klasy średniej starają się wyróżnić ze „wstrętnej” klasy robotniczej.

Bycie zniesmaczonym oznacza, że oceniamy na podstawie instynktu. Zamiast posługiwać się zimnym rozumem lub nawet rozgrzanymi emocjami, zniesmaczenie operuje na cielesnych odruchach. Powiedzieć, że ktoś jest obrzydliwy, to powiedzieć, że „chce mi się wymiotować” na jego widok. Tego typu osądy wywodzą się wyłącznie z cielesnych i fizycznych doznań. Dostrzegł to już David Hume, kiedy wskazywał, że wiele moralnych sądów ma podstawę raczej w sentymencie niż w rozumie. Wedle jego słynnego stwierdzenia, „[r]ozum jest i winien być tylko niewolnikiem uczuć i nie może mieć nigdy roszczenia do innej funkcji niż do tego, żeby uczuciom służyć posłusznie” (Hume 2005, s. 490). Rozszerzając tezę Hume’a, psycholog moralności Jonathan Haidt przekonuje, że gdy stajemy wobec problemu natury moralnej, mamy tendencję do

podejmowania *ocen intuicyjnych*, dopiero później budujemy pewne racjonalne uzasadnienie (Haidt 2001, s. 814–834). Haidt i jego współpracownicy pokazują to w kilku wyrazistych eksperymentach, w czasie których proszą uczestników (zwykle są to ich studenci) o dokonanie moralnej oceny scenek, zaprojektowanych na wywołanie intuicyjnych reakcji, lecz nie przedstawiających uszczerbku na zdrowiu. Oto jedna ze scenek: „Pewien mężczyzna co tydzień kupuje w supermarkecie kurczaka. Zanim jednak włoży go do piekarnika, odbywa z nim stosunek płciowy. Następnie piecze go i zjada" (Haidt, Koller, Dias 1993, s. 617)*. Większość badanych dokonuje oceny moralnej bohatera w mgnieniu oka i określa przedstawione zachowanie jako wstrętne. Zapytani o to, dlaczego tak sądzą, mają kłopoty z racjonalnym wytłumaczeniem. Eksperymenty doprowadziły Haidta i jego zespół do tezy, że uczucia cielesne takie jak obrzydzenie są pierwotnymi mieszkańcami naszej wyobraźni moralnej. Rozum jest jedynie intruzem, który przybywa później, dlatego też z trudem przychodzi nam kwestionowanie tych szybkich ocen.

Uczucie odrazy, niezależnie od tego, czy ma prymitywną podstawę czy też nie, dobrze pasuje do tego, co Ange-Marie Hancock nazywa „polityką odrazy" (Hancock 2004). Przyglądając się reformom z połowy lat 90. wprowadzanym przez prezydenta Clintona w opiece społecznej, dostrzegła ona, że w sferze publicznej pojawiła się wówczas nowa postać – Królowa Zasiłku. Była to najczęściej kolorowa, samotna matka kilkorga dzieci, która utrzymywała się z zasiłków opieki społecznej. Królowa Zasiłku to transatlantycka kuzynka dresiary i, podobnie jak ona, często nosiła piętno „odrażającej". Kiedy odraza wchodzi do polityki, demokratyczna dyskusja ustępuje miejsca jadowitemu monologowi. Dochodzimy wówczas do stwierdzenia, że zestaw typowych (odrażających) cech dotyczy wszystkich osób podpadających pod jedną kategorię. Jakikolwiek rodzaj solidarności, którą mogliśmy odczuwać, znika, nie chcemy

* Cytat podaję za: Hadit 2014, s. 30.

już rozmawiać z osobą naznaczoną piętnem obrzydliwości, nie wspominając o dotykaniu jej.

Gdy reagujemy na coś lub na kogoś uczuciem niesmaku, dajemy przyzwolenie na przesadnie ostre oceny moralne, dlatego nie powinno dziwić, że nazwanie czegoś odrażającym mocno wiąże się z moralnością. Już wiele lat temu antropolożka Mary Douglas zauważyła, że w wielu kulturach brud oraz nieczystość bardzo często utożsamiane były z moralnym skalaniem (Douglas 2007). Wiele religii zakazuje na przykład kontaktów z pewnymi ludźmi, spożywania pewnych pokarmów lub podejmowania określonych aktywności, ponieważ postrzegano je jako nieczyste, niebezpieczne, ale także upadlające moralnie. Wynika z tego, że sądy wyrażające odrazę umocowane są w moralności – gdy mówimy, że jakiś ubiór, produkt spożywczy lub jakieś zachowanie wywołuje w nas niesmak, to dajemy do zrozumienia, że ta osoba jest moralnie zhańbiona.

Figura dresiarza jest praktyczna, ponieważ ucieleśnia ona życie, którego perfekcyjny człowiek unika, ucieleśnia odwrotną stronę wszystkiego, co tworzy osobę ubóstwiającą *wellness*. Dresiarze są niewysportowani, otyli, nieprzyjemni, nie zważają na innych i mają wyraźnie negatywne nastawienie do świata. Stanowią oni również wygodne miejsce, w którym schować można wyrzuty sumienia, przez które cierpią osoby tkwiące w syndromie dobrego samopoczucia. Jeśli on/a naszych czasów opuści poranne ćwiczenia na rowerze treningowym, to odnajdzie ukojenie, jeśli włączy telewizor, obejrzy *Embarrasing Bodies* i pomyśli „przynajmniej *to* nie jestem ja”.

Odraza do otyłych dresiarzy może na jakiś czas uspokoić sumienie człowieka naszych czasów. Pozostaje jednak w sprzeczności z jego/jej potrzebą bycia jednostką opiekuńczą, świadomą i społecznie zatroskaną. Aby zażegnać ten konflikt, niektórzy biomoraliści starają się „wykraczać” poza swój perfekcyjnie skonstruowany świat. Wskrzeszając ducha dziewiętnastowiecznej filantropii, chcą uratować zwyrodniałych i odrażających. Ale jak mogą tego dokonać? Przez zapewnianie lepszych warunków mieszkaniowych? Dochodu

podstawowego? Opieki zdrowotnej? Nie. Przykładem odpowiedzi wydaje się porada, jak przygotować organiczną, warzywną zapiekankę.

## Jak focaccia uratowała Wielką Brytanię

Jednym z najpopularniejszych gatunków telewizyjnych pierwszej dekady XXI wieku, przynajmniej w Zjednoczonym Królestwie, były programy o gotowaniu. W każdym z nich pojawiał się idealny reprezentant danego podmiotu. Nigella Lawson dla lekko otyłej pani domu z klasy średniej, która chce myśleć o powiększającym się obwodzie brzucha jak o seksownych krągłościach; Rick Stein, który pozwalał znudzonym mężczyznom w średnim wieku wyobrażać sobie, że podróż do lokalnego drogiego supermarketu jest wizytą w egzotycznej wiosce rybackiej w rejonie Morza Śródziemnego; Hugh Fernley-Whittingstall dla sfrustrowanych nauczycieli, marzących o wiejskim życiu podczas przygotowywania kolacji dla nieciekawych znajomych; Gordon Ramsey dla biurowego sadysty, który po pracy wyładowuje swój gniew na półtuszy wołowej. I był też, rzecz jasna, Jamie Oliver.

To, co czyni z Jamiego Olivera obiekt zainteresowania dla krytyków postmodernistycznej ideologii, to nie jego zadziwiający sukces, budzące podziw multimedialne imperium biznesowe czy spryt, z jakim łączy obyczaje kuchenne klasy średniej z lekko uładzonym słownictwem klasy robotniczej. Interesuje nas jego zdolność do wykonywania zaskakujących, kuglarskich sztuczek, które przemieniły organiczne focaccie z produktu dostępnego w River Café (przesadnie drogiej włoskiej restauracji nad Tamizą) w formę ekspresji chłopięcej męskości (ciasto można rozwałkować między czytaniem lekkiego świerszczyka a oglądaniem piłki nożnej), w sposób na stworzenie prawdziwej relacji z wyobcowaną rodziną (można upiec je na ogniu podczas kampingu), wreszcie w coś, co może

ocalić zaniedbane dzieci ze złych środowisk na całym świecie. Jamie Oliver nie zawdzięcza swojej pozycji umiejętnościom, wątpliwemu urokowi czy nawet doborowi koszul – jest jedną z najważniejszych postaci w historii brytyjskiej kuchni, ponieważ przemienił jedzenie w rodzaj moralnej interwencji, służącej poprawie niemal każdej społecznej czy osobistej skazy. Był mistrzem współczesnego mniemania, mówiącego, że dobre odżywianie uczyni z ciebie moralną osobę – nawet wbrew twojej woli.

Być może najbardziej uderzającym przykładem geniuszu Jamiego – i tym, co uczyniło z niego pionierską postać kulinarnej ideologii – był jego przełomowy program *Jamie's School Dinners*. W tym dobrze znanym serialu dokumentalnym Jamie starał się zreformować życie dzieci z dość ubogiej szkoły poprzez zmianę jedzenia podawanego im w czasie przerw śniadaniowych w szkolnej stołówce. Pierwszy odcinek rozpoczynał się zwyczajowym pochodem szokujących faktów dotyczących ogromnego wzrostu otyłości wśród dzieci: powszechny brak aktywności fizycznej u młodych, spożywana przez nich ilość tłuszczu i cukru oraz konsekwencje wymienionych czynników, czyli poważne, długoterminowe zagrożenia dla zdrowia. Ten epidemiologiczny abstrakt nabrał konkretności, kiedy pokazano nam nieświeże jedzenie, które więźniowie tego kulinarnego aresztu byli zmuszeni jeść. Jednym z dań, które powinny nas zaniepokoić, była tak zwana Indycza Sprężyna (produkt w kształcie loda na patyku, zrobiony z mięsa o niewiadomym pochodzeniu). Po wstępnych przygotowaniach Jamie ruszył ze swoją kampanią na rzecz przemiany życia uczniów południowolondyńskiej szkoły dzięki zmianie menu. W niebyt przepadły hamburgery i frytki, na scenę weszły zapiekanki z warzyw. Aby dodać tej bajce dramaturgii, nasz dobry kucharz i jego zespół szybko zmierzyli się z buntem przemęczonych pracowników stołówki, dzieci, które wolały niezdrowe jedzenie, oraz ich rodziców, do tego stopnia poruszonych cierpieniem swoich pociech, że byli gotowi dostarczać im bardzo tłuste produkty do szkoły.

Jak wszyscy pozytywni bohaterowie Oliver przezwyciężył ten opór: przeciągnął na swoją stronę pracowników, nauczył dzieci takich umiejętności, jak rozpoznawanie warzyw, zachęcił uczniów do gotowania oraz poinformował rodziców o korzyściach płynących ze zdrowego jedzenia. Efekt końcowy okazał się wielkim sukcesem nie tylko w tej szkole, lecz także w szkołach w całym kraju. Ponad 250 tysięcy zbulwersowanych obywateli stworzyło petycję, w której domagali się serwowania lepszego jedzenia w szkolnych stołówkach. Politycy pokroju Tony'ego Blair'a przyjrzeli się sprawie i z głębi serca orzekli, że wszystkie dzieci powinny jeść w szkołach zdrowe posiłki. Dokonano również bardziej konkretnych zmian, na przykład godne potępienia produkty spożywcze, takie jak Indycza Sprężyna i słodzone napoje, zostały wycofane ze szkół przez władze lokalne. Rząd przeznaczył ponadto 60 milionów funtów na utworzenie Funduszu ds. Szkolnego Jedzenia. Wyniki akcji, połączone ze zmianą, jaka zaszła w dyskursie publicznym na temat szkolnego jedzenia, kazały wielu osobom sądzić, że poprzez skromne focaccie Jamie rozpoczął „żywieniową rewolucję".

Nie chcąc stracić okazji na zyskanie rozgłosu, Oliver kontynuował swoją rewolucję w kolejnych programach. W pierwszej z nich powrócił do szkoły, w której wszystko się zaczęło. Zauważył tam pewne niepokojące sygnały, wskazujące na to, że wiele spośród jego gastronomicznych reform się nie przyjęło: stołówka traciła pieniądze, a uczniowie przychodzili do szkoły z różnego rodzaju śmieciowym jedzeniem. Aby zająć się tymi problemami, Oliver uruchomił szereg przedsięwzięć, między innymi Śmieciową Amnestię*: proszono dzieci o oddawanie niezdrowych produktów spożywczych tak, jak oddawałyby broń. Nieustraszony Oliver wystartował również z kampanią rozszerzającą działanie jego „żywieniowej rewolucji" na

* Nazwa – *Junk Amnesty* – nawiązuje do tzw. *drug amnesty boxes*, w których osoby posiadające narkotyki mogą zostawić nielegalne substancje bez obaw o to, że zostaną im postawione zarzuty ze strony policji [przyp. tłum.].

szkoły w Lincolnshire, gdzie przekonał on okoliczne puby i restauracje, aby przygotowywały jedzenie dla szkół w swoich kuchniach.

W późniejszych programach Jamie objął działaniem swojej spożywczej krucjaty również Rotherham w South Yorkshire. Wybrano to konkretne miejsce, ponieważ uznaje się je za brytyjską stolicę otyłości. Żywieniowa rewolucja Olivera napotkała tu na jedną z najsilniejszych reakcjonistek, Julie Critchlow. Kobieta przyciągnęła uwagę opinii publicznej, kiedy nagrano ją, jak ze wszystkich sił starała się przeciwstawić jednemu z kulinarnych przedsięwzięć Olivera, przekazując swoim dzieciom przez płot hamburgery, czipsy i chrupki. Kiedy oskarżono ją o karmienie dzieci według diety, która skazuje je na otyłość, w odpowiedzi Critchlow stwierdziła: „Wiemy, jakie jedzenie lubią dzieci. I nie jest to polenta" (Hattersley 2006). W miarę jak jej akty oporu wobec prób zmiany jedzenia w szkołach zyskiwały rozgłos, stawała się ikoną antybiomoralizmu. Aby poradzić sobie z tym ostrym sprzeciwem, Oliver zaczął od spotkania z samotną matką dwojga dzieci, Natashą, wybraną prawdopodobnie dlatego, że miała bardzo niewielką wiedzę o gotowaniu. Podczas wizyty pokazała ona ekipie otwartą lodówkę wypełnioną po brzegi śmieciowym jedzeniem, co sprawiło, że Jamie szybko wycofał się do swojego land rovera, gdzie rozpaczał: „Pierdolone piekło… jesteśmy w pieprzonej Wielkiej Brytanii. Mamy 2008 r. Byłem w Soweto [zespole gmin w Południowej Afryce – przyp. tłum.] i widziałem chore na AIDS sieroty, które jadły lepsze rzeczy niż to". Szokujące doświadczenie zmusiło Olivera do podjęcia kolejnych rewolucyjnych działań – tym razem polegających na nauczeniu dorosłych, którzy o gotowaniu wiedzieli niewiele lub zgoła nic, podstawowych umiejętności, które, zachęcani przez Jamiego, mieli przekazywać dalej. Utworzył w Rotherhamie Ministerstwo Żywienia, mające na celu nauczanie członków społeczności sztuki gotowania. Nazwa tej instytucji, nawiązująca do Ministerstwa Żywienia założonego w czasie II wojny światowej, wtłoczyła inicjatywę w jeden z ulubionych motywów ideologicznych brytyjskiej kultury – domniemanego

rozkwitu człowieczeństwa i solidarności w warunkach wojennego zdeprawowania. Mimo dokonywanych zmian Oliver spotkał się z różnymi formami oporu, w tym z całym tłumem kibiców, naigrywających się na lokalnym boisku z jego żywieniowego moralizatorstwa w przyśpiewkach, takich jak *Kto wszystkie placki zjadł?**. Pomimo tego, że wielu mieszkańców było sceptycznie nastawionych do „żywieniowej rewolucji", sześćdziesiąt hrabstw w całym Zjednoczonym Królestwie poparło tę inicjatywę, otworzono również pięć Ministerstw Żywienia, z których części obecnie grozi zamknięcie.

We wszystkich programach z tej serii możemy znaleźć elementy biomoralności. Zachęca się nas, abyśmy odczuwali obrzydzenie do tego, co jedzą ludzie. W Ministerstwie Żywienia moralne oburzenie widza podsycane jest przykładami tego, jak obywatele Rotherham „nie umieją czytać przepisów, obsługiwać pieca, ugniatać ziemniaków", „nie wiedzą, jak wygląda gotująca się woda" ani nawet „jak karmić swoje dzieci" (Warin 2011, s. 24). Wymiar klasowy jest widoczny cały czas, niemniej jednak problemy społeczne przedstawia się jako kwestie dotyczące „stylu życia". Mamy pamiętać, że jedzenie czipsów i sosu curry co wieczór jest nie tylko afrontem wobec zdrowia, lecz także symptomem ogólnego upadku moralnego, który ogarnia popsutą Brytanię. Wreszcie zaklina się nas, abyśmy nie zapomnieli, że jednostka powinna brać odpowiedzialność za swoje zdrowie i dobrobyt – w tym przypadku z niewielką pomocą przyjaznego, celebryckiego kucharza. Stosując metody charakterystyczne dla *reality show*, program usiłował „podciągnąć słabiej wyedukowaną, mniej zarabiającą część społeczeństwa do standardów klasy średniej" (Ouellette, Hay 2008, s. 6). Jego ukryty przekaz mówi, że w celu rozwiązania poważnego problemu społecznego nie powinniśmy domagać się interwencji ze strony państwa, ponieważ

* W oryginale *Who Ate All the Pies?* – tradycyjna przyśpiewka brytyjskich kibiców datowana na dwudziestolecie międzywojenne, wymierzona w otyłych piłkarzy czy oficjeli [przyp. tłum.].

to stworzyłoby tylko więcej problemów. Zamiast tego potrzebna jest tak zwana „moralna przedsiębiorczość", zgodnie z którą natchniona postać stara się przemienić jednostki oraz zainspirować je poprzez dobre odżywianie do wzięcia odpowiedzialności za ich własne zdrowie (Hollows, Jones 2010, s. 307–322).

W tej żywieniowej krucjacie frapująca jest nie tyle zdolność Jamiego Olivera do ustanowienia dziwnego, biomoralnego panoptykonu, w którym każda klęska w spożywaniu właściwej porcji warzyw prezentowana jest milionom widzów (Warin 2011), ile zuchwałe przypuszczenie, że poważne problemy w polityce socjalnej (edukacyjny los biednych dzieci w Zjednoczonym Królestwie) mogą zostać rozwiązane poprzez spektakularne interwencje dietetyczne. U podstaw *Jamie's School Dinners* – i *de facto* powstałych w ślad za nim społecznikowskich wielu programów o jedzeniu – leży wiara, że szereg rozległych problemów natury socjalnej i ekonomicznej można odłożyć na bok na rzecz prostej ingerencji w cielesność przy pomocy jedzenia. Założenie przyświecające programowi Olivera brzmi: los tych dzieci nie jest zdeterminowany przez ogólną rządową politykę edukacyjną, głęboko zakorzenioną strukturę klasową brytyjskiego społeczeństwa czy systemowe bezrobocie, albo nawet przez kaprysy światowego kapitalizmu, lecz przez pokarmy, które dzieci wkładają do buzi. W ten sposób Indycza Sprężyna staje się przerażającym produktem nie z powodu jej niejasnej zawartości, nieapetycznego koloru lub błyszczącej warstwy tłuszczu, którą jest pokryta. Widzowie odczuwają obrzydzenie, ponieważ ten mięsny lód na patyku stoi za wszystkimi formami dyskryminacji, niesprawiedliwości oraz upokorzenia, które stale ciemiężą dzisiejszych uczniów, a w rzeczywistości będą ich nawiedzały przez resztę życia.

Dlaczego *Jamie's School Dinners* poruszyło czułą strunę brytyjskiego społeczeństwa? Prawdopodobnie dlatego, że program ten wpisywał się w założenie, jakoby działania polityczne – nie wspominając o rozleglejszych ideologiach – były użyteczne i akceptowalne jedynie wtedy, gdy wytrwale unikają ogólniejszych problemów,

takich jak państwo opiekuńcze, i zamiast nich skupiają się na coraz ciaśniej zakrojonych ingerencjach w ludzkie zachowanie. Pytania o usługi publiczne, politykę przemysłową, role genderowe lub brytyjski system klasowy pozostają poza dyskusją. Jedyną strawną formą działań politycznych jest zmiana menu lub kilka kursów gotowania. Specyficzny patos, który jakże często doprowadza reformatorów z klasy średniej takich jak Jamie Oliver do nagłego uświadomienia sobie cierpienia na świecie oraz do deklaracji, że „trzeba coś z tym zrobić", jest skierowany na wyjątkowo wąskie pola problemowe. Skutecznie ignoruje się szersze (i bez wątpienia istotniejsze) problemy natury politycznej, a pałający gniewem aktywista może jednocześnie sądzić, że faktycznie zrobił coś wartościowego i konkretnego.

Taka jest właśnie logika biomoralności: oferuje drobnomieszczańskie poczucie prawości, które umiejscawia cię po właściwej stronie kodeksu moralnego. Jeśli tylko ludzie byliby tacy jak ty albo jak Jamie Oliver, to świat mógłby być o wiele lepszym miejscem. Nie tylko szczęśliwszym, ale i zdrowszym.

ROZDZIAŁ 3

# Doktryna szczęścia

*To co robimy, skoro jest nam miło?*
*(Beckett 2010, s. 58)*

## Jak być realnie i prawdziwie szczęśliwym?

„Uważam, że życie dzieli się na okropne i smutne", mówi zner-wicowany, gadatliwy bohater, grany przez Woody'ego Allena, do swojej dziewczyny, Annie Hall, podczas poszukiwania w księgarni nowych książek o śmierci. Okropnym, tłumaczy Allen, jest życie nieuleczalnie chorych, niewidomych oraz kalek. „A smutne mają wszyscy pozostali", kontynuuje, „więc powinnaś być wdzięczna, że masz smutne życie, to wielkie szczęście mieć smutne życie".

Martin Seligman, najwyższy kapłan psychologii pozytywnej, nie uważałby się za szczęściarza, jeśli wiódłby smutne życie. Freudowska skromność jest według niego przereklamowana. Przerobienie cierpienia histeryków w powszechne nieszczęście to po prostu żaden wyczyn; dla Seligmana pytanie jest następujące: „[jak] dojść w życiu od plus dwóch do plus siedmiu, a nie tylko od minus pięciu do minus trzech?" (Seligman 2005, s. 13). Nie ma potrzeby odwoływać się do prawdziwych wyników badań i rozmyślać nad tym, czy są oparte na naukowych dowodach, czy też zaimprowizowane od ręki (będziemy jeszcze mieli powody, by odnieść się do „naukowej" podstawy badań nad szczęściem). Seligman postrzega szczęście raczej jako gigantyczną wieżę *hi-fi*, którą można włączyć, pogłaśniać i rozbudowywać. Wszystko, co musisz zrobić, to nastawić na nie

swój umysł. Jak ujął to motywacyjny guru Zig Ziglar: „Jestem superdobry, ale będę jeszcze lepszy".

Po wyborze na prezesa Amerykańskiego Stowarzyszenia Psychologicznego w 1997 Seligman uczynił psychologię pozytywną głównym motywem swojej kadencji. Oznaczało to dla psychologii zwrócenie się ku jej pozytywnej stronie, przeciwstawionej negatywnemu wymiarowi, który uważał on za niefortunne dziedzictwo depresyjnych dni Freuda. Dlaczegóż by nie skupić się na pozytywnej stronie i wynaleźć formuły, która poprawiłaby życie całej populacji? I tak Seligmanowi oraz jego współpracownikom udało się stworzyć ruch, który połączył wart 10 miliardów dolarów przemysł samodoskonalenia z tym, co Goldacre określił mianem złej nauki, oraz z uproszczoną wersją benthamowskiego sloganu o największym-szczęściu-największej-liczby.

Ale psychologia pozytywna (albo precyzyjniej: pozytywne myślenie) nie rozpoczęła się wraz z Seligmanem – ma długą historię, której początki dziennikarka Barbara Ehrenreich w swojej książce *Smile or Die* datuje na narodziny kalwinizmu. Ta doktryna religijna, mimo że wewnętrznie zróżnicowana, podkreślała znaczenie samokontroli oraz ciężkiej pracy. Pozbawiona była pozytywnych, optymistycznych tonów; trafniej opisuje ją, jak proponuje Ehrenreich, sformułowanie „społecznie narzucona depresja" (Ehrenreich 2009, s. 74). Kalwinizm perfekcyjnie wpasował się w surowe warunki osiemnasto- i dziewiętnastowiecznej Ameryki, ale wraz z połową XIX w., kiedy to na horyzoncie wyłoniła się perspektywa lepszego życia, stopniowo tracił na popularności. Wtedy to, w latach 60., zaczął rozprzestrzeniać się nowy prąd – ruch Nowej Myśli, dziwne połączenie emersonowskiego panteizmu, mistycyzmu Swedenborga i szczypty hinduizmu. W przeciwieństwie do kalwinizmu, ruch ten postrzegał człowieka jako istotę boską, wyposażoną w nieskończenie potężny umysł. Używanie tej mocy we właściwy sposób miało pomóc człowiekowi w przezwyciężeniu wszelkich życiowych trudności, także schorzeń fizycznych.

W drugiej połowie XIX w. kalwinizm zaczęto coraz częściej postrzegać jako wroga stanowiącego domniemane źródło chorób. Mimo tego w Nowej Myśli także możemy dopatrzeć się elementów kalwinizmu; jak zauważa Ehrenreich, pozytywne myślenie „było w ostateczności składnicą najbardziej toksycznych cech kalwinizmu – surowości osądów, w której pobrzmiewa doktryna potępienia za grzechy, oraz kładzenia nacisku na nieprzerwaną pracę, jaką jest samoobserwacja swojego wnętrza" (tamże, s. 89). Oto esencja pozytywnego myślenia: połączenie myślenia magicznego (dzięki pozytywnemu nastawieniu możesz osiągnąć wszystko) z surowym podkreślaniem odpowiedzialności osobistej (jeśli ci się nie uda – to twoja wina).

Pozytywne myślenie zyskało masową popularność w 1952 r. wraz z publikacją książki Normana Vincenta Peale'a *Moc pozytywnego myślenia* (Peale 1995). Ten silnie inspirujący się ruchem Nowej Myśli metodystyczny ksiądz, który został protestanckim pastorem, stworzył nową dobrą nowinę o tym, jak odzyskać pewność siebie – w swojej książce oferował praktyczny przewodnik, oparty na jego wiedzy o chrześcijaństwie i Nowej Metodzie, który miał pomóc zwykłym ludziom w przezwyciężeniu katorgi codziennego życia. Chociaż jego przekaz mógłby trafić na podatny grunt szerokiego grona odbiorców, wydaje się perfekcyjnie nakierowany na typ samotnych komiwojażerów cierpiących z powodu osłabionej samooceny, którzy pilnie potrzebują podreperowania pewności siebie. W pierwszych stronach książki Peale opowiada historię sprzedawcy na skraju załamania nerwowego, w desperacji zwracającego się do autora po radę. Ma za chwilę dokonać transakcji, od której zależy jego życie lub śmierć, Peale prosi go, aby się uspokoił, po czym podaje mu kilka wzmacniających pewność siebie słów i każe powtarzać je w kółko, aż ten dojdzie do siebie. Rzecz jasna, Peale odnosi sukces, o czym nie omieszkał wspomnieć. Na jego obronę możemy powiedzieć, że nie tworzy on w gatunku, w którym skromność jest kwestią kluczową.

Sentymentalne anegdoty i mądrości służą autorowi do przekonania czytelnika, że przy pomocy swojego umysłu może on dokonywać niesamowitych rzeczy. Wedle reguł gatunku całe twoje życie kształtowane jest przez twoją postawę, a praca Peale'a i innych ma polegać na podaniu czytelnikowi wskazówek. Na początku *Mocy pozytywnego myślenia* Peale pisze tak: „Opisany system stanowi doskonały i zadziwiający sposób na udane życie" (tamże, s. 13). Znowu – jego praca nie polega na wypowiadaniu skromnych stwierdzeń.

Kluczowym elementem pozytywnego myślenia jest obietnica sukcesu – przemawia ona wprost do marzenia o tym, żeby wskoczyć na znaczącą pozycję w amerykańskim społeczeństwie, która obfituje w nadzwyczajne bogactwa oraz duży, ogrodzony ogród. Koncentracja na sukcesie zajmowała centralne miejsce w pierwszej generacji samopomocowych książek, począwszy od *Jak zdobyć przyjaciół i zjednać sobie ludzi* (1936) Dale'a Carnegiego aż do *Myśl i bogać się* (1937) Napoleona Hilla.

Klasyczna zawarta w tych książkach opowieść zazwyczaj dotyczy osoby, która przez całe życie walczyła z przeciwnościami losu, a dzięki pozytywnemu myśleniu sama wyciąga się za kołnierz z problemowych sytuacji. Przykładowym bohaterem tego gatunku jest sprzedawca mydła S.B. Fuller, którego historię opowiada nam bestseller *Pozytywne myślenie kluczem do sukcesu*, jedna z późniejszych książek Napoleona Hilla (napisana wraz z W. Clementem Stone'em). Pewnego dnia Fuller „*zachciał* być bogaty". Skupił więc swoje myśli na rzeczach, których pragnął, i poprzez pełne zintegrowanie tego umysłowego modelu ze swoim życiem doszedł do momentu, w którym w końcu przyszły do niego bogactwo i sukces. „Warto zauważyć, że na początku swojej drogi S.B. Fuller znajdował się w zdecydowanie trudniejszej sytuacji niż większość z nas" (Hill 2014, s. 25), mówią Hill i Stone czytelnikowi, sugerując tym samym, że *ty także* możesz zostać S.B. Fullerem, odmienić swoje życie i stać się bogaty (albo odnieść sukces w innej formie).

W książkach tego typu sukces i szczęście często idą w parze, co nasuwa myśl, że szczęście otwiera nieskończone pole możliwości: na znalezienie nowych przyjaciół, wzbogacenie się, rozwinięcie bliższej relacji z sobą samym. W *Czekając na Godota* Vladimir każde Estragonowi mówić, że jest szczęśliwy, „nawet jeśli to nieprawda". Estragon ostatecznie stosuje się do sugestii przyjaciela i mówi, że jest szczęśliwy, po czym dodaje: „To co robimy, skoro jest nam miło?". Podczas gdy dla Becketta kwestią problematyczną jest to, czy szczęście może prowadzić do czegokolwiek, zwolennicy pozytywnego myślenia przekonywaliby, że jest ono kluczem do wszystkiego, co w życiu dobre. Wszystko bierze początek w szczęściu. W poradnikach do samopomocy często cytuje się Alberta Schweitzera, teologa z początku XX w.: „Sukces nie jest kluczem do szczęścia – szczęście jest kluczem do sukcesu". To założenie nie występuje jednak wyłącznie w popularnej psychologii i samopomocy – wielu akademików podpisuje się pod wiarą w to, że szczęście i dobre samopoczucie psychiczne „łączą się ze wzrostem dochodu, trwalszymi małżeństwami i przyjaźniami, lepszym zdrowiem i… lepszymi wynikami w pracy" (Robertson, Cooper 2011, s. 4). Niektórzy sprzeciwiają się temu przyczynowo-skutkowemu wyjaśnieniu, podkreślając, że może być odwrotnie: wysoki dochód w społeczeństwie, w którym liczą się pieniądze, sprawia, że ludzie czują się szczęśliwsi albo przynajmniej nie doświadczają smutku dopóty, dopóki mogą płacić za czynsz lub zarobić na utrzymanie. Pozytywne myślenie oraz masa jego samopomocowych kuzynów kładzie jednak nacisk na to, że sukces zaczyna się od szczęścia. Tak brzmi podstawowe założenie tej filozofii. Umysł jest silniejszy niż warunki materialne. Szczęście, które – jak się zakłada – możemy w znacznym stopniu kontrolować, definiuje standard naszego życia i to, czy mamy pracę, czy też nie.

Chociaż doktryna o szczęściu jako kluczu do zamożnego i pełnego sukcesów życia nie podlega dyskusji, w jej obrębie widać różne poglądy na to, czym ono jest. Dla Peale'a i jego akolitów,

przemawiających głównie do samotnych sprzedawców i osób ledwie wiążących koniec z końcem, istotnym pytaniem było to, jak wzmocnić pewność siebie, aby osiągać cele – zapobiec odejściu żony lub skutecznie zakończyć kolejną transakcję. Jeśli uśmiech jest udawany, to niech tak będzie. Metoda działa i jedynie to się liczy. W czasach, w których wizerunek odgrywa kluczową rolę, po prostu nie ma czasu na odróżnianie prawdy od fałszu. Jak radzi Ziglar, „(...) poprawa własnego wizerunku powoduje obiektywną poprawę jakości działania" (Ziglar 1995, s. 49).

Tymczasem dla kogoś takiego, jak Deepak Chopra, którego dzieła przemawiają raczej do nieszczęśliwych gospodyń, tęskniących za głębszym, duchowym doświadczeniem, rzeczywistym problemem nie jest poprawa wizerunku, lecz odnalezienie prawdziwego, autentycznego *ja*: „Nasz obraz samego siebie stanowi wynik tego, co myślą o nas inni. Prawdziwa jaźń leży poza tym. Można ją odnaleźć na takim poziomie istnienia, który nie zależy od dobrych czy złych opinii innych ludzi" (Chopra 2014, s. 49). Prawdziwe szczęście musi zostać zatem ostrożnie oddzielone od jego fałszywej wersji, ograniczającej się do ślepej i samolubnej pogoni za bogactwem i sławą. W *Pułapce szczęścia. Jak przestać walczyć i zacząć żyć* Russ Harris przekonuje, że dotychczas wprowadzano nas w błąd co do tego, czym naprawdę jest szczęście, że przez długi czas uganialiśmy się za złą rzeczą, co skutkowało sporym poczuciem niezadowolenia. Da się to jednak naprawić, zapewnia uspokajająco. Po prostu wypróbuj tę nową, rewolucyjną terapię – Terapię Akceptacji i Zaangażowania – i będziesz mógł żyć nie tylko szczęśliwe, ale również świadomie, w pokoju ze sobą i z innymi.

To dominujący motyw w literaturze samopomocowej: wszystkie wcześniejsze książki źle rozumiały prawdziwy sens szczęścia, były zbyt powierzchowne. Nawet społeczeństwo nie rozumie, czym jest szczęście. Prawdziwego szczęścia nie znajdziesz w świecie zewnętrznym, podążając za zasadami narzucanymi nam przez społeczeństwo. Jak pisze Nicola Phoenix w *Reclaiming Happiness*,

„zewnętrzne rzeczy, które tak usilnie chcemy zdobyć, są przelotne" (Phoenix 2010, s. 10). Zamiast tego powinniśmy spojrzeć w głąb siebie i odnaleźć trwalszą formę szczęścia, wykraczającą poza społeczną normę dużego samochodu i pięknego domu. Nawet konsumeryzm i komercjalizacja – podstawy amerykańskiego społeczeństwa – zostały w tego typu literaturze zakwestionowane. Phoenix zauważa, że „nadmierna konsumpcja pokazuje nam przynajmniej, że nie staniemy się szczęśliwi tylko dlatego, że posiadamy więcej" (tamże). Thomas Bien w *The Buddha's Way to Happiness* odnosi się krytycznie do reklamy Coca-Coli, w której pojawia się hasło „Otwórz szczęście", i pisze: „idea mówiąca, że jakiś produkt uczyni nas szczęśliwymi upada nawet przy pobieżnym badaniu" (tamże, s. 13). To autentyczne nastawienie do szczęścia, podkreślające jego wewnętrzną naturę, ma jednak coś zasadniczo wspólnego z tezą promowaną przez Normana Vincenta Peale'a: w obu przypadkach szczęście, jeśli przychodzi co do czego, jest kwestią wyboru. Jest pewnym podejściem do świata, a skoro to *twoje* nastawienie, to *ty* możesz je zmienić. Przyjrzyjmy się Veronice Ray i jej książce *Choosing Happiness*. Zaczyna ona od opisu szczęścia jako duchowego, pozbawionego antagonizmów stanu umysłu: „Szczęście to wewnętrzne poczucie, że wszystko jest w porządku. To brak strachu, zagubienia i konfliktów. Miejsce odpoczynku, zadowolenia i radości. To spokój umysłu". Potem następuje kluczowy fragment: „Najważniejszą rzeczą, której – jak sądzę – trzeba nauczyć się o szczęściu, jest to, że jest ono *wyborem*. Zawsze mamy do niego dostęp, znajduje się wewnątrz każdego z nas" (Ray 1991, s. 10).

Martin Seligman to w prostej linii następca Normana Vincenta Peale'a. Głosi tę samą ewangelię indywidualizmu: szczęście (a zatem i sukces) jest kwestią wyboru, który może podjąć jednostka, nawet wówczas, gdy warunki materialne wskazują na co innego. Mimo tego Seligman dba o zdystansowanie się od Peale'a i jemu podobnych. Szczęście to miejsce święte, które należy chronić przed fałszywymi prorokami, a dla Seligmana Peale jest po prostu tanim

sprzedawcą szczęścia. On sam patrzy na siebie i swoją metodę z należytą powagą: często podkreśla, że opiera się na nauce, w przeciwieństwie do założeń pozytywnego myślenia, wywiedzionych z serii iluzorycznych anegdot, stworzonych po to, by osoby zdesperowane odzyskały pewność siebie. „To bardzo ważne, abyś dostrzegał różnicę między tym podejściem a tak zwaną «siłą pozytywnego myślenia»", pisze Seligman w *Prawdziwym szczęściu*, bestselerze z 2003 roku. „Pozytywne myślenie sprowadza się często do prób uwierzenia w takie optymistyczne zaklęcia, jak: «Z dnia na dzień wiedzie mi się coraz lepiej w każdej dziedzinie», mimo że brak ku temu dowodów, a nawet – co gorsza – przeczą temu fakty. (…) Wiele wykształconych osób, nawykłych do sceptycznego myślenia, nie jest w stanie potraktować poważnie takich chełpliwych oświadczeń" (Seligman 2005, s. 136, cyt. nieznacznie zmieniony względem oryginału).

Peale pisał dla samotnych sprzedawców, aby pomóc im przetrwać dzień, Seligman zaś zwraca się do wykształconych klas, aby mogły odróżnić prawdziwe poczucie szczęścia od nieprawdziwej wersji przynależnej innym ludziom. Oto kluczowy wymiar studiów nad szczęściem: zademonstrować, w jaki sposób ich wersja szczęścia – lub dobrego życia – jest bardziej autentyczna niż inne. W *Against Happiness* Eric G. Wilson, profesor literatury angielskiej, zrównuje z ziemią przemysł szczęścia wraz z jego nakazem bycia szczęśliwym. Według niego technologia zniszczyła relacje międzyludzkie, Prozac i Paxil ograniczyły naszą świadomość emocji, miasta zmieniły się w ogromne centra handlowe, polityka została zredukowana do taniej rozrywki, a obsesja na punkcie fałszywego poszukiwania szczęścia, bardziej niż cokolwiek innego, zniszczyła nasz stosunek do tego, co realne. Wilson niespecjalnie dba o ukrycie pogardy, jaką darzy poszukiwaczy szczęścia. „Te marzenia ostatecznie okazują się urojeniami, do tego narcystycznymi. Kolonizują doświadczenie. Narzucają swoje imperialistyczne ego na świat. Różnicę redukują do tego samego" (Wilson 2008, s. 25). Ci ludzie, których Wilson uważa za obcych i gorszych, w końcowym

rozrachunku okazują się źli, ponieważ nie wiedzą, jak żyć zgodnie z zasadami wyznaczającymi z jego perspektywy sensowne życie. „Chodzi właśnie o to", konkluduje Wilson, „że szczęśliwi ostatecznie w ogóle nie przeżywają swojego życia" (tamże, s. 28).

Wilson nie byłby zadowolony z porównania go do Seligmana. Jest szanowanym profesorem literatury angielskiej, który nie omieszka wspomnieć o swojej kolekcji Prousta, i pisze sentymentalnie (choć niezbyt wnikliwie) o Blake'u, Dickinson, Coleridge'u i Keatsie. Podobnie Seligman poczułby się urażony porównaniem do Normana Vincenta Peale'a czy Ziga Ziglara. Zajmuje szanowaną pozycję na najlepszym uniwersytecie, z chęcią okazuje swoje zainteresowanie sztuką i literaturą. Prawdziwe szczęście, jak sugeruje, nie przyjdzie do ciebie, jeśli będziesz go szukał w „narkotykach, seksie bez miłości, zakupach, masturbacji i telewizji" (Seligman 2005, s. 25). Co prawda Zig Ziglar w rzeczywistości nie lansuje narkotyków i masturbacji jako drogi do szczęścia, ale jeśli obejrzycie jedno z jego youtube'owych nagrań, zrozumiecie, dlaczego Seligman nie chce być z nim kojarzony.

W ten sposób powinniśmy rozumieć szczęście w dobie biomoralności. Nie jest ono po prostu moralnym nakazem nakładanym na jednostkę. Nie wystarczy wyróżniać się, być otwartym i elastycznym. Należy również zintegrować te cechy ze swoim stylem bycia, aby wydały się one naturalne i spójne z osobą, którą jesteś naprawdę.

W tym miejscu natrafiamy na paradoks doktryny szczęścia. Z jednej strony każe się nam zmienić naszą postawę i korzystać z siły woli. Gdy skupimy uwagę na pozytywnych aspektach życia, spotkają nas dobre rzeczy. Szczęście jest tutaj indywidualnym wyborem, dostępnym dla każdego, kto jest gotowy, aby zmienić swoje podejście. Z drugiej zaś strony mówi się nam, że nie możemy oszukiwać samych siebie i jedynie udawać, że jesteśmy szczęśliwi. Szczęście (przynajmniej to prawdziwe) jest głębokim uczuciem, którego nie zdobędziemy z łatwością. Osiągnięcie prawdziwego szczęścia nie jest możliwe dla wszystkich. Wymaga tego, abyś zmienił się

w całości, abyś, zamiast jeść czekoladę i masturbować się, spędził więcej czasu w muzeum. Jeśli szczęście jest tutaj wciąż wyborem, to nie jest to wybór dostępny dla nas wszystkich.

## Zła nauka o szczęściu

Psychologia pozytywna wcale nie przypomina pozytywnego myślenia, deklaruje Seligman. Jego wersja szczęścia jest przede wszystkim głębsza. Szczęśliwe życie według Seligmana obejmuje takie aktywności, jak chodzenie do muzeum i oglądanie *Lilii wodnych* Moneta, siedzenie w domu i czytanie sentymentalnej prozy, wychodzenie na długie spacery po lesie i słuchanie śpiewu ptaków. Promuje trwałą i prawdziwą formę szczęścia, która jego zdaniem nie ma nic wspólnego z szybkim, nasyconym szczęściem sprzedawanym w paczkach.

Dla Seligmana szczęście jest nie tylko prawdziwe, ma także naukowy charakter. Kiedy wystartował on z kampanią na rzecz pozytywnej psychologii w 1997 r., stanął przed trudnym wyzwaniem: przekonać społeczność uniwersytecką, że jego pojęcie szczęścia ma naukowe wytłumaczenie, jest przedmiotem godnym akademickich badań, a psychologia pozytywna to nie normatywna pop-nauka. Jej podstawowa przesłanka – pozytywne nastawienie prowadzi do wspaniałych rezultatów – rzeczywiście sugerowała zwrot w stronę normatywizmu, ale Seligman odkrył, jak rozwiązać ten problem. Zgadza się co do tego, że nauka musi być deskryptywna, nie preskryptywna, po czym dodaje: „Nie jest zadaniem psychologii pozytywnej przekonywanie cię, że powinieneś być optymistą, osobą uduchowioną, dobrą czy wesołą, jest nim raczej opisanie konsekwencji tych cech (na przykład, że optymizm chroni przed depresją, zapewnia lepsze zdrowie fizyczne i wyższe osiągnięcia, być może za cenę nieco mniejszego realizmu)" (tamże, s. 176). Na myśl przychodzi obraz groźnego, nadopiekuńczego ojca, który używa tej samej

retoryki, aby skierować swoją córkę na właściwą drogę: „Nie jest moim zadaniem mówić ci, że nie powinnaś nosić krótkiej spódniczki czy zakładać butów na wysokim obcasie, ja po prostu opisuję, co się stanie, jeśli to zrobisz".

Barbara Ehrenreich chciała dowiedzieć się więcej o naukowej podstawie pozytywnej psychologii. Chcąc zasięgnąć informacji u źródła, postanowiła umówić się na spotkanie z Seligmanem w jego biurze na uniwersytecie w Pennsylvanii. Po sporym spóźnieniu (najwyraźniej musiał najpierw rozwiązać jakieś palące problemy) psycholog nalegał, aby pójść z Ehrenreich do muzeum i popatrzeć na *Lilie wodne* Moneta. Gdy zjawili się w muzeum, zasugerował z kolei, aby poszli na publiczny wykład dotyczący wyuczonej bezradności (to jedno z jego wcześniejszych zainteresowań badawczych), ale okazało się, że bilety na wydarzenie były już wyprzedane.

Ehrenreich przygotowała serię pytań dotyczących *Prawdziwego szczęścia* Seligmana („książki, która jest równie wymijająca, jak jej autor") (Ehrenreich 2009, s. 153). Interesowało ją zwłaszcza równanie szczęścia, wedle jej słów „jedno z najbardziej irytująco pseudonaukowych założeń w jego książkach". Równanie to (H = S + C + V) tłumaczy, jak trwały poziom szczęścia (H) jakiejś osoby jest zdeterminowany przez trzy czynniki: twoje uwarunkowania genetyczne (S), okoliczności (C) oraz rzeczy, które możesz zmienić (V). Innymi słowy, szczęście określone jest przez to, jaką jesteś osobą, oraz przez sytuację, w jakiej się znajdujesz – te czynniki mogą być mniej lub bardziej podatne na zmianę. Ehrenreich była podejrzliwa w stosunku do naukowej podstawy tego równania, zapytała więc „Jakie są jednostki pomiaru?", a Seligman z niechęcią wytłumaczył, że „C dzieli się na dwadzieścia różnych rzeczy, jak religia i małżeństwo" (tamże, s. 157). Ehrenreich starała się wyciągnąć z niego bardziej rozwinięte i spójne wyjaśnienie, lecz nie była w stanie. „Jasne jest to, że Seligman chciał równania", podsumowuje autorka, „ponieważ równania nadają pozór naukowości" (tamże, s. 158).

Mimo że Seligman w wywiadzie z Ehrenreich nie zdołał przekonująco wytłumaczyć naukowej ścisłości swojej pracy, to udowodnił, że szalenie skutecznie wpływa na swoich akademickich kolegów. Począwszy od późnych lat 90. psychologia pozytywna zdołała oddzielić się od dziedzictwa pozytywnego myślenia i stała się subdyscypliną działającą na własnych zasadach. Badania nad szczęściem przyciągają stały strumień zewnętrznego finansowania, pojawiają się w programach studiów, a nawet mają własne czasopismo uniwersyteckie, „Journal of Happiness Studies".

Jedną z dyscyplin naukowych wykazujących największe zainteresowanie tym nowym obszarem badań są studia biznesowe. Nic dziwnego – szkoły biznesu od zawsze łączyła skomplikowana relacja z nauką, mają również długą tradycję przekształcania ideologii w studia akademickie. Wersje pozytywnej psychologii skonstruowane w szkołach biznesu kwestionuje się nie tylko dlatego, że są oparte na wątłych założeniach, lecz także z powodu zwiastowania przez nie wizji kapitalizmu, gdzie wyzysk i hierarchię ukazuje się jako dobro wspólne.

Krytyczne pytanie, jakie szkoły biznesu musiały sobie postawić zaraz po ich utworzeniu u progu poprzedniego wieku, brzmiało: jak uprawomocnić swoje istnienie i przekonać świat, że menadżerowie to dobrzy ludzie, ważni dla dobrobytu społeczeństwa? Fredericka Winslowa Taylora, inżyniera przemysłowego, często nazywa się prekursorem zarządzania. W celu stworzenia nowych sposobów na uczynienie pracy bardziej wydajną obserwował on robotników ładujących żelazo. Za pomocą stopera dokonywał ogólnych szacunków i obliczeń, które wywołałyby rumieńce u studenta statystyki. Wynikało z nich nie tyle, że ludzie mogli (dzięki ściślejszej kontroli) pracować szybciej i wydajniej, ile to, że fabryki na gwałt potrzebowały zarządców dostatecznie wyedukowanych, aby zrozumieć zaawansowane, „naukowe" zasady zarządzania. Taylor ujmował to następująco: „Nauka o obchodzeniu się z surówką jest tak obszerna i odnosi się do tak wielu dziedzin, że niemożliwe jest, aby

najlepiej przystosowany do tego typu pracy człowiek zrozumiał jej zasady" (cyt. za Stewart 2006, s. 81). Dzięki nadaniu tej metodzie zarządzania etykietki „nauki" (mimo że naukowość ograniczała się do zakupu stoperów i upewniania się, że ludzie pracują ciężej przy ściślejszej kontroli), Taylor uprawomocnił rolę menadżera w fabryce. Doprowadził do usprawiedliwienia jego nadrzędnej pozycji oraz odseparowania poziomu, na którym się znajduje, od poziomu robotników. „Z perspektywy metafizycznej", podejrzewa Matthew Stewart, „można by powiedzieć, że Taylor był «dualistą»: tu jest tężyzna umysłowa, tu fizyczna, a obie, jak wierzył, spotykają się bardzo rzadko" (tamże).

Wkrótce Naukowe Zarządzanie Taylora popadło w kryzys legitymizacji. Okazało się, że surowość i dehumanizacja są niepotrzebne. W latach 30. Elton Mayo oraz szkoła stosunków międzyludzkich zaproponowali nowe podejście do zarządzania, oparte na założeniu, że ludzie nie są ze stali i że mają emocje.Według Mayo, dobrych menadżerów od złych odróżnia ich zdolność do wykorzystywania ludzkich emocji i kształtowania bardziej efektywnego środowiska pracy. „Okaż uznanie swojej sile roboczej, a otrzymasz stokroć więcej" stanowiło nową wskazówkę w zarządzaniu, promowaną przez reprezentantów szkoły stosunków międzyludzkich. Podzielali oni pragnienie Taylora, aby wycisnąć możliwie jak najwięcej energii z pracownika, lecz sądzili, że istnieją na to bardziej pomysłowe sposoby. Tak nadeszła nowa era wyzysku, tym razem z ludzką twarzą.

Od czasów Mayo szkoły biznesu zgadzały się z założeniem, że szczęśliwy robotnik jest bardziej produktywny. Przypuszczenie, że szczęście to przyczyna produktywności (a nie na odwrót), jest tutaj kluczowe. Shawn Achor, na przykład, pisze w *The Happiness Advantage*: „Czekanie na szczęście ogranicza potencjał sukcesu naszego mózgu, podczas gdy pielęgnowanie pozytywnego umysłu czyni nas bardziej zmotywowanymi, efektywnymi, elastycznymi, kreatywnymi i produktywnymi, co winduje nasze wyniki w górę" (Achor 2010, s. 4). Następnie Achor dodaje charakterystyczną

uwagę: „To odkrycie zostało potwierdzone przez tysiące badań naukowych" (tamże).

W artykule opublikowanym na łamach „Journal of Organizational Behavior" Gerald E. Ledford twierdzi, że stwierdzenie „szczęśliwy robotnik to produktywny robotnik" jest głęboko zakorzenione w ideologii zarządzania (Ledford 1999, s. 26). Sąd ten, pisze dalej, „ma za zadanie zaciemnić prawdziwą podstawę konfliktu między klasą pracującą a kierownictwem, wyolbrzymiać znaczenie przyczyn społecznych słabych morale zamiast przyczyn ekonomicznych oraz zachęcać kadrę kierowniczą do manipulowania pracownikami" (tamże, s. 27). Innymi słowy, studia biznesowe sprzedają ideologię lansującą ostateczną odpowiedzialność jednostki.

Wrócimy jeszcze do ideologicznej natury badań nad szczęściem, najpierw wskażmy jednak ich najbardziej oczywiste ograniczenie, czyli ankiety do samodzielnego wypełnienia. Osoby uczestniczące w tego typu testach zawsze mają możliwość udzielenia nieszczerych odpowiedzi, ale problem leży znacznie głębiej. W wielokrotnie analizowanym badaniu dotyczącym zadowolenia z życia[2] grupa naukowców pokazała, jak nawet najdrobniejsze zmiany warunków wpływają na odpowiedzi w tego typu ankietach. Przed wypełnieniem kwestionariusza badanych poproszono o udanie się do oddzielnego pokoju, aby skserowali jakieś dokumenty, w których dla połowy respondentów pozostawiono dziesięciocentówkę. Badanie ujawniło, że ci, którzy „przypadkowo" odkryli monetę, odnotowywali znacznie wyższy poziom zadowolenia z życia niż reszta.

Metoda ankiety samodzielnej prowokuje również do zadania fundamentalnych pytań natury egzystencjalnej, jak to, czy mamy taki sam dostęp do naszych nastrojów i emocji, jak do naszych kont bankowych. Jedna z podstawowych tez psychoanalizy mówi, że relacja, która łączy człowieka z nim samym, jest niejasna, a nieświadomość ujawnia się w naszym życiu niespodziewanie. Wielkie

[2] Jak zostało to opisane w Kahneman, Krueger 2006, s. 3–24.

odkrycie Freuda brzmiało: nie kontrolujemy w pełni naszych umysłów. „*Ja* czuje się skrępowane", pisał w 1917 r., „napotyka na granice swojej władzy w swoim własnym domu, umyśle" (Freud 2001, s. 141). Innymi słowy – nie panujemy nad sobą.

Gdy chodzi o szczęście, sprawa staje się jeszcze bardziej skomplikowana. Jak zauważa Giorgio Agamben, „Ktoś, kto jest szczęśliwy, nie może sobie uprzytomnić własnego szczęścia", ponieważ „podmiot szczęśliwy nie jest podmiotem *per se* i nigdy nie jest podmiotem świadomym" (Agamben 2006, s. 32)*. Szczęście jest śliskie, kruche, ulotne. Zawsze w ruchu. Zaskakuje nas w zwyczajnych chwilach i umyka wtedy, gdy spodziewamy się go najbardziej. Jak ujmuje to Pascal Brukner: „Nikt nie może być pewny tego, czy jest prawdziwie szczęśliwy, a samo pytanie już psuje odpowiedź" (Brucker 2010, s. 113).

Obserwacje te nie odwiodły polityków od zadawania tego pytania, nie tyle sobie, ile sporym częściom społeczeństwa. To, czy popsują odpowiedź, czy też nie, jest osobną sprawą. Jak zobaczymy, polityków bardziej interesuje używanie tego pojęcia do legitymizacji konkretnych działań politycznych, niż odnalezienie faktycznej odpowiedzi na pytanie, czym jest szczęście.

## Okrutna polityka: kiedy David poznał Martina

Spotkanie Martina Seligmana z Barbarą Ehrenreich było katastrofą, przynajmniej sądząc po jej opisach. Nie dogadali się i możemy założyć, że nie pozostali w kontakcie. Jakiś czas po tym spotkaniu z Seligmanem skontaktowała się jednak znacznie ważniejsza osoba, premier Wielkiej Brytanii David Cameron. W przeciwieństwie do irytującej Ehrenreich, intencje Camerona były szczere. Nie

* Cytat z polskiego tłumaczenia zmieniono tak, aby bardziej przypominał on wersję z angielskiego przekładu [przyp. tłum.].

zamierzał znęcać się nad równaniem szczęścia, traktował Seligmana z respektem należnym szanowanemu profesorowi i pionierowi na swoim polu badawczym. Uzbroił się we wszystkie właściwie pytania – chciał wiedzieć, czy wizja psychologii pozytywnej Seligmana mogłaby zostać skutecznie zrealizowana w całym państwie, umożliwiając tym samym jego rozkwit bez niepotrzebnych i kosztownych inwestycji w usługi publiczne.

Cameron był zafascynowany ideą szczęścia od dłuższego czasu. Po raz pierwszy zaproponował wprowadzenie indeksu szczęścia w 2005 r., zaraz po objęciu przewodnictwa w Partii Konserwatywnej, jednak dopiero w 2010 r. zapowiedział mierzenie dobrobytu w Wielkiej Brytanii. W przemowie wygłoszonej w listopadzie tego samego roku Cameron tłumaczył:

> Jeśli twoim celem politycznym jest pomoc w uczynieniu życia lepszym – a tak jest w moim wypadku – i jeśli jesteś przekonany, zarówno intuicyjnie, jak i na podstawie obszernych materiałów dowodowych, że sama dobra koniunktura nie może go poprawić, wówczas musisz podjąć praktyczne działania, aby upewnić się, że rząd jest odpowiednio skupiony tak na jakości naszego życia, jak i na wzroście ekonomicznym, i to właśnie staramy się zrobić (Cameron 2010).

W duchu godnym psychologa pozytywnego premier odwołuje się zarówno do swoich uczuć, jak i do obszernego materiału dowodowego, umyślnie nie dopowiadając, jak jedno odnosi się do drugiego. Znacznie ciekawsze jest jednak to, że konstruuje on nowe, sztuczne niebezpieczeństwo: „[L]udzie są zmartwieni tym, że jeśli rząd mówi o dobrym samopoczuciu, to tak naprawdę stara się w jakiś sposób zignorować istotność wzrostu ekonomicznego". Cameron następnie uspokaja swoich słuchaczy: „Mówię to absolutnie jasno – sprawą najwyższej wagi jest rozruszanie gospodarki. (…) Staramy się ułatwić ludziom zakładanie swoich biznesów, tniemy podatki od osób prywatnych, wspieramy przedsiębiorców".

Cameron podkreśla, że dobre samopoczucie oraz przedsiębiorczość wzajemnie się nie wykluczają – to nauka, którą mógł wynieść z psychologii pozytywnej. Dobre samopoczucie nie produkuje oderwanych od rzeczywistości hipisów przeprowadzających się do lasu i znikających w chmurze magicznych grzybków. Wręcz przeciwnie, tworzy ludzi bardziej odpowiedzialnych, ciężej pracujących, funkcjonujących na pełnych obrotach, którzy rzadko korzystają z opieki zdrowotnej, ponieważ – jak zobaczymy – wierzą, że pozytywne nastawienie to skuteczny uzdrowiciel.

Moment, w którym Cameron wystąpił ze swoją inicjatywą, jest godny odnotowania. Przed chwilą studenci wyszli na ulicę w protestach przeciwko czesnemu, związki zawodowe mobilizowały się do podjęcia działań przeciwko planowanym cięciom wydatków z budżetu, a w wyniku kryzysu finansowego brytyjska gospodarka znalazła się w niewesołej sytuacji. Rozpoczęcie ogólnokrajowego badania szczęścia u progu recesji, która wedle przewidywań miała mocno uderzyć w zwykłych ludzi, wydawało się co najmniej dziwne.

Cameron miał jednak inne poglądy. Nie myślał o dobrym samopoczuciu jako o czymś, co mogłoby narodzić się w państwie opiekuńczym, twierdził raczej, że opiekuńczość państwa ogranicza szczęście, ponieważ uczy ludzi lenistwa i zapobiega ich rozwojowi. Jeśli przeanalizujemy ewangeliczny przekaz pozytywnego myślenia, okaże się, że według niego recesja oraz drastyczne oszczędności – *de facto* wszelkie warunki zewnętrzne – mają niewielki wpływ na to, czy ludzie uważają się za szczęśliwych, czy też nie. To pogląd stale powracający w studiach nad szczęściem już od wczesnych lat 70.

W słynnym badaniu z 1978 roku grupa psychologów chciała zrozumieć relatywną naturę szczęścia (Brickman, Coates, Bulman 1978, s. 917–927). W tym celu skorzystali z dwóch grup badanych: pierwszą tworzyli zwycięzcy loterii, którzy wygrali między 50 000 a 1 000 000 dolarów, w drugiej znalazły się ofiary poważnych wypadków, które zostały sparaliżowane (niektóre od pasa, inne od szyi w dół). Aby stworzyć punkt odniesienia, psychologowie

dodali grupę kontrolną „zwyczajnych" ludzi, którzy ani nie wygrali fortuny, ani nie zostali sparaliżowani. Gdy naukowcy zebrali wyniki badań, okazało się, że zwycięzcy w loteriach nie byli szczęśliwsi od osób z grupy kontrolnej, a w zasadzie czerpali z codziennych zajęć mniejszą przyjemność. W porównaniu z osobami, które dopiero co zostały sparaliżowane, zwycięzcy postrzegali przyszłość znacznie bardziej pesymistycznie. To wszystko doprowadziło badaczy do konkluzji, że „niewidomi, niepełnosprawni psychicznie i okaleczeni nie są mniej szczęśliwi niż inni ludzie" (tamże, s. 925).

Cameron nie przejmował się jednak naukową wartością ankiet do samodzielnego wypełniania. W krajowym badaniu szczęścia, które – z inicjatywy premiera – w końcu przeprowadzono w 2011 r., użyto standardowego rodzaju ankiet, bardzo uproszczonych, ale przypominających w większości te używane we wcześniej wspomnianych eksperymentach. Cameronowskie badanie szczęścia składało się z czterech pytań: „1. Jak bardzo jesteś obecnie zadowolony ze swojego życia?; 2. W jakim stopniu rzeczy, które robisz w swoim życiu, są wartościowe?; 3. Jak bardzo szczęśliwy czułeś się wczoraj?" oraz „4. Jak bardzo zaniepokojony czułeś się wczoraj?".

Można by przypuszczać, że dwa ostatnie pytania o samopoczucie ankietowanego z poprzedniego dnia zostały stworzone celowo, aby uniemożliwić niektórym cynicznym badaczom chowanie monet między kartki papieru i demonstrowanie kontekstowości tego typu testów. Mimo to wyniki nie dowiodły niczego, od 60 do 80 procent respondentów było ogólnie zadowolonych z tego, jak jest, a średnie zadowolenie z życia wynosiło 7,4. Krytycy skorzystali z okazji, aby cynicznie stwierdzić, że badanie było stratą czasu i pieniędzy, „wyrazem oczywistej oczywistości" (BBC 2012).

Ważniejsze od zastanawiania się, czy ankieta tworzy trafny obraz dobrego samopoczucia w brytyjskim społeczeństwie, czy może nie tworzy absolutnie niczego, jest pytanie, *dlaczego* w ogóle Cameron był zainteresowany przeprowadzeniem takiego badania? Konkretniej, dlaczego chciał przeprowadzić je w tym samym czasie, gdy

wdrażał nowe środki oszczędnościowe? Jeszcze konkretniej, dlaczego szukał porady u Martina Seligmana, którego przekaz brzmi: szczęście nie jest zbytnio związane z okolicznościami, w których się znalazłeś, lecz z tym, co z nimi *robisz*?

Możliwa interpretacja inicjatywy Camerona jest taka, że chciał on odwrócić uwagę od konkretnych, społeczno-politycznych dyskusji, od palących politycznych kwestii jak to, czy państwo wspiera i zapewnia usługi publiczne. Ale i to nie. Stawką w grze jest tutaj bowiem znacznie głębsze przeformułowanie problemu zarządzania. Szczęście nie jest tanim odszkodowaniem dla osłabionego państwa opiekuńczego, postrzega się je raczej jako potężny sposób myślenia, który może pomóc ludziom w zmianie ich sytuacji życiowej. Zgodnie z tą logiką obcinanie świadczeń to nie kara, lecz konieczny sposób na to, aby uczynić ludzi aktywnymi. To polityka, której celem jest przemienienie pasywnych, otyłych galaret, siedzących na kanapach i całymi dniami oglądających telewizję, w natchnionych ożywczym duchem przedsiębiorczości, działających na pełnych obrotach, niezwykle prężnych zreformowanych ludzi.

W tym sensie prawdziwym pełnomocnikiem neoliberalnego rządu promującego szczęście jest nie tyle Martin Seligman, ile australijska ikona samopomocy, Rhonda Byrne. Po pierwszym badaniu szczęścia brytyjskie gazety prześcigały się w artykułach głoszących, że indeks Camerona nie zdołał zmierzyć właściwego rodzaju szczęścia. Okazało się jednak, że krytykę tę wysunięto nie z przeciwnej strony barykady, lecz z wnętrza obozu psychologii pozytywnej. Jak stwierdził „Guardian", „amerykański «ekspert od optymizmu», który zainspirował premiera, obawia się, że ten zrozumiał wszystko na opak" (McVeigh 2011). To Martin Seligman, który teraz dystansował się od Cameronowskiego indeksu szczęścia, kwestionując użyteczność tych badań. Najwyraźniej Seligman nie stoi w miejscu – zaczął mieć wątpliwości, czy szczęście jest słowem, o którym w ogóle powinno się rozmawiać. „Słowo «szczęście» zawsze stanowiło dla mnie kłopot", stwierdza w tym samym artykule, „częściowo dlatego, że

jest naukowo nieporęczne, znaczy wiele różnych rzeczy dla różnych ludzi i jest subiektywne" (tamże).

Tymczasem Rhonda Byrne w żaden sposób nie okazywała, że zamierza zmienić swoje stanowisko – w bestselerowej książce (wydanej oryginalnie jako DVD) prezentowała idealne ideologiczne uzupełnienie neoliberalizmu. Nazywa je *Sekretem*. Tak jak w przypadku psychologii pozytywnej, sekret opiera się na nauce, na naukowo udowodnionym prawie przyciągania (jeśli wątpisz w powagę tego dzieła, pamiętaj: Byrne wspomina o fizyce kwantowej). Podobnie jak wielu innych autorów książek tego gatunku, Byrne charakteryzuje się odpowiednią zarozumiałością. Opisuje, jak odkryła *sekret*, na który wpadli przed nią inni, ważni ludzie, „Platon, Szekspir, Newton, Hugo, Beethoven, Lincoln, Emerson, Edison, Einstein" (Byrne 2007, s. ix). Jesteśmy zatem w doborowym towarzystwie, również możemy odkryć sekret i odnieść sukces. Jak mówi nam Byrne, „Sekret może dać ci wszystko, czego zapragniesz"*.

Sekret przyniesie ci szczęście, zdrowie, ponadprzeciętne bogactwo i cokolwiek, czego sobie zażyczysz. A więc co to za sekret? To idea mówiąca, że myśli mają moc i że możesz ich używać, aby powołać do istnienia dobre rzeczy. Jednym z (metaforycznych) sposobów na ich przywołanie jest wyobrażenie sobie, że jesteśmy jak magnesy. „Jesteś najpotężniejszym magnesem we Wszechświecie! Zawierasz w sobie siłę potężniejszą od czegokolwiek na Ziemi i ta niezgłębiona magnetyczna moc emanuje przez Twoje myśli" (tamże, s. 7). Jako magnes, przyciągasz to, co chcesz, i dzięki sile twojego umysłu zyskujesz sukces.

Trudno traktować to z jakąkolwiek powagą. Jak pisała w „Guardianie" Catherine Bennett, „tylko idiota może odbierać *Sekret* na poważnie" (Bennett 2007). Mimo wszystko istnieją osoby, które zdają się korzystać z tych porad – jedną z nich jest David Cameron, który koncentruje się na marzeniach oraz pozytywach, nie na

* Cytat nieobecny na stronie, którą podają autorzy [przyp. tłum.].

depresyjnych sprawach. „Zauważmy, że poszukujący Sekretu Cameron skupia się wyłącznie na tym, czego chce", kontynuuje Bennett, „na przykład na szczęściu".

Najbardziej godnym uwagi osiągnięciem *Sekretu* jest jego zdolność do obrony nierówności. Podczas gdy „99 proc." stało się ogólnoświatowym sloganem służącym krytyce koncentracji bogactwa, autorka *Sekretu* oferuje nam alternatywne spojrzenie na tę sytuację. „Jak myślisz, dlaczego jeden procent ludzkości zarabia dziewięćdziesiąt sześć procent wszystkich pieniędzy?"*, pyta retorycznie w książce Bob Proctor, po czym odpowiada: „Ludzie, którzy przyciągnęli do swego życia bogactwo, posługiwali się Sekretem, świadomie lub nieświadomie. Snują myśli o obfitości i bogactwie, i nie dopuszczają do siebie żadnych myśli przeciwnych" (Byrne 2007, s. 6).

To wyobrażenie jest nie tylko złudne, lecz także okrutne. Wynika z niego, że przyciągamy do siebie swoje własne przeznaczenie. Jak pisze Ehrenreich, „[o]dwrotną stroną pozytywnego myślenia jest zatem surowe obstawanie przy osobistej odpowiedzialności" (Ehrenreich 2009, s. 8). Oznacza to, że wszystkie nieprzyjemności, których ktoś może doświadczyć, nie są wypadkową skomplikowanych warunków, lecz ostatecznie zależą od czyichś działań. Utrata pracy to nie rezultat sytuacji ekonomicznej, lecz skutek jednostkowego nastawienia. Pokonanie raka piersi nie jest zależne od profesjonalnego leczenia, chodzi w nim o siłę twojej woli i o to, czy skupiłeś na niej swój umysł. Jak twierdzi Byrne: „Choroba nie może istnieć w ciele, w którym myśli są zharmonizowane". A co z naturalnymi kataklizmami? Kiedy spytano o to Byrne po tsunami z 2004 r., wytłumaczyła: „Wedle prawa przyciągania, musieli oni [ofiary] być na tej samej częstotliwości, co wydarzenie" (cyt. za Moore 2007).

* Autorzy litościwie pomijają dalszą część pytania: „Uważasz, że to przypadek? Nie, tak musi być. Oni coś rozumieją. Rozumieją Sekret, a teraz kolej na ciebie" (Byrne 2007, s. 6) [przyp. tłum.].

Byrne jest tak istotna dla naszej analizy biomoralności, ponieważ wyraża ona w ekstremalnej formie opinię, która przeważa nie tylko w kręgach *new age*, lecz także w polityce. Podkreślanie roli jednostki oraz jej osobistej odpowiedzialności to bezpośrednia konsekwencja polityki legitymizującej niesprawiedliwość, ubóstwo i podziały klasowe. Biedni nie są ofiarami dyskryminacji strukturalnej, po prostu ich myślom brakuje odpowiedniej siły.

Jednocześnie uspokaja się nas, że rosnące rozwarstwienie społeczeństwa niekoniecznie jest czymś złym, skoro badania wykazały, że biedni są tak samo szczęśliwi, jaki ci, którym powodzi się dobrze. Czym dokładnie jest szczęście – pozostaje niejasne. Jak zobaczymy, nie jest ono również szczególnie stabilną rzeczą, którą można by z łatwością uchwycić.

## Kto jest szczęśliwy?

Skąd wiemy, że jesteśmy szczęśliwi? Czy w ogóle możemy się tego dowiedzieć? Według badań naukowych – nie. Jeśli w istocie nasza sytuacja nie robi różnicy – jeśli będę tak samo szczęśliwy zarówno wtedy, gdy wygram milion dolarów w loterii, jak i wtedy, gdy stracę obie ręce w wypadku samochodowym – to czy w ogóle możemy myśleć o szczęściu jako o czymś, co albo posiadasz, albo nie? Jak przyłożyć tę skalę do szczęścia?

Podczas gdy politycy i badacze niestrudzenie poszukują nowych koncepcji szczęścia oraz sposobów na jego zmierzenie [niby przypadkiem zapominając, że św. Augustyn około V wieku naszej ery wyliczył 298 różnych teoretycznych opisów szczęścia (Bruckner 2011, s. 3)], w codziennej rozmowie raczej unikamy takich pytań. Rzadko zdarza się usłyszeć pytanie „Jak bardzo jesteś dziś szczęśliwy?".

Bardziej akceptowalnym pytaniem, które zadajemy zamiast tamtego, jest *Jak tam?* [*How's it going?*]. To na pierwszy rzut oka niewinne powiedzenie spotkało się z zasłużoną podejrzliwością.

Pascal Bruckner poddaje to zdanie szczegółowej, filozoficznej analizie: „«Jak tam?» to najbardziej jałowe i najgłębsze spośród pytań" (tamże, s. 19). Z jednej strony nie pyta ono *de facto* o nic. Jest irytujące w swojej powierzchowności i niesamowicie nieprecyzyjne, sugeruje, że masz ochotę na przedstawienie szerokiego opisu tego, jak się rzeczy mają, np. jaka może być pogoda i czy dostałeś tę pracę, o którą ostatnio się starałeś. Gromadzisz obiektywne wiadomości, które wydają się w jakiś sposób związane z twoim ogólnym samopoczuciem. Z drugiej jednak strony to pytanie przypiera cię do muru: masz przedstawić całościowy opis swojej osoby. Bruckner zauważa, że jest to „sposób na oznajmienie, że: chcemy zmusić osobę, którą spotkaliśmy, do przyjęcia odpowiedniej pozycji, chcemy wprawić ją w osłupienie i poddać szczegółowemu badaniu" (tamże, s. 18). Pozornie niewinny charakter tego pytania polega na tym, że zmusza ono do skumulowania wszystkich dostępnych informacji o tobie, o twojej sytuacji, i do szybkiego skomponowania spójnego obrazu, który zadowoli pytającego. Obraz ten, rzecz jasna, ma z tobą niewielki związek i niezależnie od tego, co twój rozmówca może myśleć o tym opisie – może być bardzo zadowolony, kto wie? – będziesz uginał się pod ciężarem słów.

Bruckner nie zdołał jednak uchwycić w swojej – poza tym świetnej – analizie niemożliwego do pogodzenia napięcia między dwoma podmiotami, o których tutaj mowa. Uwypukla je za to kolejna fascynująca analiza tej samej frazy. Alenka Zupančič pisze o *Jak tam?* następująco:

> Wspaniałość tego zdania polega na tym, że zwyczajowa odpowiedź (*Bardzo dobrze, dziękuję*) pozostawia w cudownie nietkniętym stanie dwuznaczność pytania, jego dwa możliwe *przedmioty*. Aby ją zauważyć, wystarczy nieco przesunąć akcent i podkreślić *tam* w *Jak tam*. Chodzi mi o to, że pełna odpowiedź na pytanie *Jak tam?* może równie dobrze brzmieć: Tam jest bardzo dobrze. Co do mnie – cóż, to osobna sprawa. Jestem zmęczony, mam depresję, bolą mnie plecy… (Zupančič 2008, s. 63).

Nawet naprawienie pierwszej rzeczy – sprawienie, aby *tam* było *bardzo dobrze* – wydaje się ambitnym i trudnym zadaniem. To również temat jednej z bardziej fascynujących książek Pierre'a Bourdieu, w której podąża on za grupą ludzi, głównie par wywodzących się z klasy średniej, zabierających się do czegoś, co możemy nazwać „projektem *tam*". Obejmuje on znalezienie idealnego domu: na właściwym osiedlu, z ogrodem, w którym bawiłyby się dzieci oraz z prywatnym miejscem parkingowym, umożliwiającym mycie i polerowanie samochodu. Jak zauważa jednak Bourdieu, te projekty często przekraczają ich możliwości, „zamykają się oni w przestrzeni niemożliwych wymogów i nie mają innego wyboru niż uporanie się z konsekwencjami swoich decyzji" (Bourdieu 2005, s. 185). A zatem odizolowani siedzą w swoich podmiejskich domach lub spędzają całe dnie na dojazdach do pracy i z powrotem. Są skazani na kursowanie między szkołami a zajęciami sportowymi, przywożeniem a odwożeniem dzieci, zarówno swoich, jak i cudzych. Aż kusi, żeby postawić się na ich miejscu, gdy wjeżdżają do garażu i marzą o chwili wegetatywnej ciszy przed telewizorem, która za moment, kiedy dziecko w końcu zaśnie, sprawi im przyjemność. Oto „podstawy drobnomieszczańskiego cierpienia", jak nazywa je Bourdieu.

To jedna strona obowiązku bycia szczęśliwym: musisz starać się, aby twoje życie wyglądało na szczęśliwe, kiedy kupujesz dom, wchodzisz w związek małżeński czy podejmujesz się realizacji innych, wielkich życiowych projektów. Lauren Berlant nazywa to „fantazjami o dobrym życiu" (Berlant 2011). Opierają się na tradycyjnych marzeniach klasy średniej, które stają się coraz trudniejsze do utrzymania – lub zrealizowania – dla dzisiejszej burżuazji. Jej przedstawiciele pozostają optymistami, lecz u podstaw tego stanowiska poznawczego leżą urojone założenia co do merytokracji oraz awansu społecznego.

Poniesienie porażki w zaspokojeniu *tam* może być bolesnym doświadczeniem. Dług narasta, zwalniają cię z pracy, nie możesz

już spłacać hipoteki. Kiedy całe *tam* zaczyna przypominać piekło*, musisz zacząć rozglądać się za innymi pomysłami, które możemy określić mianem „projektów *ty*". Oprócz przebywania na depresyjnym cmentarzysku fantazji o dobrym życiu, pozostało ci odciąć się od zewnętrznego świata oraz skoncentrować się intensywniej na *ja – swoim ja*. Oczywiście, z tego zwrotu do wewnątrz korzystają również osoby, które odniosły umiarkowany sukces w swoich projektach *tam*. Skupienie na sobie samym może być przyjemne, bezustanny terror życia zostaje na moment zatrzymany. Wsłuchujemy się wówczas w siebie, w nasze ciała, i wynosimy zmienne, cielesne szmery do poziomu prawdy, *telos* naszego życia.

Przywodzi to na myśl stare jak świat napięcie między wyobrażeniem na swój własny temat a dominującymi współcześnie normami i wartościami. Weźmy antyczną Grecję, a dokładniej Arystotelesa i jego wizję szczęścia oraz tego, co on i jemu współcześni nazywali *eudajmonią*. To ówczesny ekwiwalent szczęścia, ale nie ma on wiele wspólnego z rozmyślaniami Deepaka Chopry. Dla Arystotelesa *eudajmonia* nie była czymś, na co przez przypadek możemy się natknąć lub co można powołać do istnienia poprzez leżenie na plaży i słuchanie sentymentalnej muzyki. Chodziło w niej o dobre życie oraz o rodzaj szczęścia, które niosłoby za sobą znaczenie polityczne. Dla Greków dobre życie nie było osobną przestrzenią, w której indywidualne *ja* obywałoby się bez obecności innych. Nie chodziło w nim również wyłącznie o zmysłowe przyjemności lub o realizację podszeptów ciała. Dobre życie i dobre czyny były warunkami wstępnymi szczęśliwego życia. To twoje cnotliwe czyny tworzą dobre życie.

Był to jednak nie lada wyczyn – dla Arystotelesa osoba szczęśliwa musi całym sercem poświęcić się cnotliwemu życiu w zgodzie z najwyższymi wartościami człowieka. Takie życie, twierdził filozof,

* W oryginale gra ze sformułowaniem „how's it going?": „When the whole *it*-thing is going to hell (…)" [przyp. tłum.].

musi być zbalansowane, na przykład: nie należy dawać upustu swoim pragnieniom, chyba że w powściągliwej, umiarkowanej formie; odwaga i męstwo są absolutnie niezbędne, lecz nie należy ich eksponować, aby inni nie uznali nas za osoby zarozumiałe i pobłażliwe względem siebie.

W grę wchodzi tu coś zarówno ascetycznego, jak i arystokratycznego. Należy zrezygnować z natychmiastowego zaspokajania zachcianek, stłumić swoje pragnienia. Ci, którzy ulegną pokusom i zatracą się w świecie szybkich przyjemności, pozostaną na poziomie „pasących się zwierząt", jak Arystoteles z pogardą nazywał tych „innych" ludzi. Co więcej, aby stać się osobą pełną cnót, trzeba pracować powyżej oczekiwań. Nie ma oszukiwania, nie ma skrótów. Nie należy pokładać wiary w książki typu *Happiness Now*.

Zdaniem Arystotelesa szczęście to uzyskanie harmonii między cnotliwymi działaniami podejmowanymi przez jednostkę a wartościami przekazanymi społeczeństwu przez bogów. Dobre życie to życie bogów, a zatem porada brzmi: podążaj za nimi. Patrz na nich i ucz się, ale czegokolwiek nie zrobisz, nie waż się sądzić, że jesteście na tym samym poziomie. Tak jak w zhierarchizowanym świecie karteli narkotykowych, musisz przestrzegać granic i uważać na kroki. Unikaj pychy – inaczej spotka cię wiadomy los.

Jeśli Arystoteles jest filozofem, którego skojarzylibyśmy z „projektem *tam*", to Jean-Jacques Rousseau mógłby zostać powiązany z „projektem *ja*".

Oczywiście, to skojarzenie jest nieco nietrafione. Rousseau nie mógł przewidzieć pozagrobowej kariery swoich idei, można by wręcz podejrzewać, że gdyby wiedział, jak wiele jego myśli zostanie przechwyconych przez tak zwanych *guru samopomocy*, nie byłby zbytnio zadowolony. Jak zauważył Terry Eagleton w jednym z esejów, Rousseau – jako prekursora Marksa – bulwersowałoby „drastyczne kurczenie się sfery publicznej" (Eagleton 2012), a co dopiero ślepe celebrowanie jednostkowego narcyzmu.

Pomijając tę kwestię, wizja szczęścia Rousseau wyraźnie różniła się od Arystotelesowskiej. W *Marzeniach samotnego wędrowca* opisuje on szczęście jako pełne spokoju miejsce odpoczynku:

> (...) bez chęci powracania do przeszłości czy wybiegania myślą w przyszłość; stan, w którym nie liczy się czas, a teraźniejszość trwa bez końca, choć nie sposób oznaczyć jej trwania lub wyśledzić następstwa; w którym nie doznajemy uczucia niedosytu czy nadmiaru, przyjemności czy cierpienia, pożądania czy bojaźni, poza jednym tylko poczuciem własnej egzystencji i to jedno uczucie wypełnia ją po brzegi; tak długo, jak trwa ten stan, człowiek, któremu przypadł w udziale, może się mienić szczęśliwym (...) (Rousseau 1983, s. 74, cyt. za Critchley 2009).

W tej wizji szczęścia, w odróżnieniu od Arystotelesowskiej, nie przywiązuje się żadnej wagi do cnót lub działań, wręcz przeciwnie – to opis stanu, który kompletnie ignoruje działanie. Rousseau postrzega szczęście jako taką sytuację, w której istnienie *ja* zostaje pochłonięte przez teraźniejszość. Warto wspomnieć, że filozof tworzy ten opis w momencie, gdy leży w łódce bez celu dryfującej po jeziorze.

Niezależnie od tego, jak przyjemny może wydać się ten obraz, prowadzi on do klasycznego, filozoficznego problemu szczęścia, zauważonego przez Roberta Nozicka (1974, s. 42). Możemy go pamiętać z filmu *Matrix*. Wygląda tak: wyobraź sobie, że istnieje maszyna, która może wyprodukować każde upragnione przez ciebie doświadczenie. A teraz wyobraź sobie, że pozwalasz, aby sterował tobą jakiś neuropsycholog eksperymentator, który mógłby stymulować twój mózg i pozwoliłby ci na doświadczanie tych wszystkich rzeczy czyniących twoje życie sensownym (spotkań z przyjaciółmi, zakochiwania się, czytania książki i tak dalej). Jedynym problemem jest to, że nie robisz tych rzeczy naprawdę – po prostu dryfujesz w zbiorniku, a do twojego ciała i do twojego mózgu przytwierdzone są elektrody. Czy podłączyłbyś się do tej maszyny? Przywołajmy

pytanie zadane Neo w *Matriksie* – wybrałbyś niebieską czy czerwoną pigułkę?

Nasz obecny stosunek do szczęścia określa chęć realizacji obydwu projektów. Chociaż szczęście zostało powiązane z pewną postawą – wyrażaniem naszego prawdziwego *ja* i pokazywaniem naszych pozytywnych cech – możemy zaobserwować rozwój nowych form ucieczki w wyobraźnię, które na różne sposoby reprodukują Rousseau'owską, bezcelową podróż łódką, zniknięcie w gigantycznym zbiorniku lub połknięcie niebieskiej pigułki. Aby w pełni zrozumieć to pragnienie, musimy wziąć pod uwagę pojawienie się nowych żądań. Nie jest to już po prostu wymóg bycia szczęśliwym – chodzi również o to, aby cieszyć się każdym życiowym zakrętem, uczynić każde zdarzenie potencjalnym momentem radości. To właśnie tutaj, jak zobaczymy, *nad-ja* po raz kolejny podnosi swój paskudny łeb.

## Za dużo szczęścia

W imperatywie pogoni za szczęściem doszło do znaczącego przesunięcia. O ile tradycyjnie społeczeństwo ufundowane jest na zakazie – aby się wpasować (lub uniknąć zabicia), trzeba panować nad sobą i tłumić swoje pragnienia – o tyle obecnie wkroczyliśmy w epokę, w której nie tylko możemy, ale i jesteśmy moralnie zobligowani do wyrażania naszych potrzeb. Jak pisze Bruckner, „sekularny cel, jakim stało się szczęście, wymaga od nas natychmiastowej realizacji" (Bruckner 2011, s. 34). Zapomnij o poprzedniej epoce odkładania satysfakcji na później, kiedy to dopiero po pracy mogłeś wyrazić samego siebie i pozwolić sobie na coś ekstra. Teraz możemy – i powinniśmy – być szczęśliwi 24 godziny na dobę.

W miarę jak radykalizują się próby urzeczywistnienia szczęścia, zaczynamy boleśnie odczuwać ograniczenia. Tak było w przypadku historii Andrew Parka, który sądził, że dobrym pomysłem jest świętować Boże Narodzenie każdego dnia, z udekorowaną choinką

i czekającymi na niego każdego ranka prezentami. Obrządek nie dał mu jednak szczęścia, którego oczekiwał[3]. Kompulsywne obstawanie przy tym samym nie przekształca się w odkrycie czegoś nowego. Pozostaje tym, czym było: tym samym. Powtarzalnym, monotonnym, wyczerpującym.

Ów mechanizm nieprzerwanego powtarzania jest tematem filmu Steve'a McQueena *Wstyd*. Michael Fassbender, grający główną rolę Brandona, przez cały czas, z niewielkimi wyjątkami, milczy. Jego na wpół wzwiedziony penis jest obecny na ekranie tak samo często, jak jego usta, które z kolei mówią tyle, co nic. Brandon zorganizował swoje życie zgodnie z zasadą pełnej rozkoszy. Masturbacja. Seks. Kokaina. Bezsensowna praca (z przerwami na masturbację). A potem powrót do przesadnie drogiego, pozbawionego duszy mieszkania. Jedna scena wychwytuje to poczucie pasywnego nihilizmu szczególnie trafnie: po kolejnym bezcelowym dniu w biurze bohater wraca do domu, włącza nagranie *Wariacji goldbergowskich* Bacha, bierze butelkę piwa i pudełko z resztkami azjatyckiego jedzenia, siada w kuchni i odpala ostre porno na laptopie. To bez wątpienia posiłek godny współczesnego człowieka.

Na pierwszy rzut oka *Wstyd* przedstawia seksoholika w średnim wieku uwięzionego w autodestruktywnej matrycy zachowań. Cierpi na depresję, ale nie w klasycznym sensie. Możemy przypuszczać, że jego problemem jest niezdolność do czerpania przyjemności, ale prawda okazuje się inna: Brandon nie jest w stanie robić nic innego oprócz pogoni za spełnieniem.

To stan, który Mark Fisher nazwał depresyjnym hedonizmem (Fisher 2009). Nie jest on anhedonią*, którą zwyczajowo wiążemy

[3] Przykład wzięty od Brucknera (2011, s. 115). Dokładniej: Andrew Park (albo „Pan Święta", jak ochrzciła go brytyjska prasa) stracił wszystkie oszczędności i obecnie grozi mu eksmisja [uwaga tłum.].

* Anhedonia – utrata zdolności odczuwania przyjemności, jeden z kluczowych objawów przy diagnozowaniu depresji [przyp. tłum.].

ze stanami depresyjnymi, lecz depresją wynikającą z niepohamowanej pogoni za przyjemnością. Nic nie istnieje tu w oderwaniu od monotonnej gonitwy, w której jednostka doskonale zdaje sobie sprawę z fundamentalnego braku, a mimo to nie może skupić się na niczym innym niż na stałym pędzie ku zaspokojeniu. Efektem jest klaustrofobiczne poczucie nudy.

W jednym z wywiadów McQueen tłumaczył, że interesowało go zrobienie filmu o „teraz" i o tym, jak dostęp do czegoś (w tym wypadku seksu) nieuchronnie prowadzi nas do nieskończonego obżarstwa, podobnie jak grupę niesfornych dzieci, które dopuszczono do stołu pełnego cukierków. „W supermarketach jest więcej tłustego jedzenia, więc ludzie tyją" (Gritten 2012). Film nie skłania się jednak ku moralizowaniu. Brandon nie jest po prostu ofiarą konsumenckiego społeczeństwa, gloryfikującego sztuczność kosztem realności. Problem Brandona to coś przeciwnego – doświadcza on realności w nadmiarze.

Dzięki psychoanalizie wiemy, że przyjemność i ekscesywna rozkosz (lub *jouissance*) to dwie dramatycznie różniące się sprawy. Podczas gdy zasada przyjemności głosi wydzielanie małych, ograniczonych jej dawek, umożliwiających panowanie nad bólem oraz cierpieniem, transgresywna rozkosz ignoruje takie kalkulacje. Można by łatwo uznać, że Brandon wybiera ekscesywną rozkosz – całe jego bycie nastawione jest na nadmiar, ale taka uwaga byłaby nietrafiona. Postać Brandona jest interesującym materiałem do analizy biomoralności – mimo że nigdy nie znajdzie on obiektu swojego pragnienia, niechętnie kontynuuje poszukiwania kolejnych przyjemności, które mógłby skonsumować. Nie chodzi tu o wielkie przedsięwzięcia, raczej o niekończącą się serię nudnych aktywności – wszystkie razem, jak naiwnie sądzi bohater, mają nadać jego życiu jakiś cel. Jako taki pozostaje on w dziwny sposób lojalny rozkazowi dobrego samopoczucia: nie zmierza beztrosko ku transgresji i śmierci, lecz dąży do przyjemności. Mimo to śmierć i transgresja stanowią nieubłagany cel jego podróży.

Paradoks ten pozwala nam wyjaśnić dwuznaczność rozkazu dobrego samopoczucia. Na początku książki wspomnieliśmy, że ma on wiele wspólnego z tym, co Žižek nazywa przykazaniem *nad-ja*, aby odczuwać przyjemność. W obu przypadkach jesteśmy zmuszeni do dążenia ku czemuś, co zdaje się produkować swoje przeciwieństwo. Im bardziej staramy się cieszyć, tym trudniejsze się to staje. Im bardziej staramy się zwiększyć nasze dobre samopoczucie, tym bardziej cierpimy. Aby poradzić sobie z tą dwuznacznością, należy zapytać, co oznacza przyjemność lub dokładniej: jaki rodzaj przyjemności jest implikowany przez ten nakaz? Czy mamy tutaj do czynienia z umiarkowaną przyjemnością, czy z transgresywną rozkoszą? W *The Parallax View* Žižek pyta: „[c]zy nakazywanie tego, aby spędzać miło czas, samorealizować się, spełniać swoje marzenia i tak dalej, w istocie nie jest nakazem *unikania* transgresywnej *jouissance* i znalezienia pewnej homeostatycznej równowagi?" (Žižek 2006, s. 310).

Tak jest w przypadku rozkazu dobrego samopoczucia: został on stworzony, aby utrzymywać poczucie zbalansowanego dobrostanu, niezależnie od tego, czy chodzi o wyrobienie zdrowych nawyków żywieniowych, częstsze ćwiczenia fizyczne lub poprawienie swojej „uważności". Wszystko to służy wyprodukowaniu równowagi dobrze funkcjonującej, żyjącej bez ekscesów osoby.

To jednak tylko część historii. Žižek kontynuuje: „[u]towarowione nawoływania do radości, którymi jesteśmy bombardowani cały czas, zmuszające do radowania się, pchają nas ku autystyczno-onanistycznej, «asocjalnej» *jouissance*, której najlepszym przykładem jest uzależnienie od narkotyków" (tamże, s. 311).

Oto dwuznaczność ukryta w samym sercu syndromu dobrego samopoczucia. Z jednej strony zewsząd atakuje się nas rozkazem, aby szukać przyjemności w jej normalnej formie, która pozbawiona jest transgresywnej rozkoszy. Taki właśnie styl życia, podyktowany przez wymogi zasady przyjemności, pomoże nam, jak sądzimy, w prowadzeniu miłego, zbalansowanego życia. Wszystko jest

w porządku, przynajmniej tak nam się wydaje. Potem jednak przymus poszukiwania przyjemności zaczyna nudzić i męczyć. Popycha nas ku, jak nazywa to Žižek, autystyczno-onanistycznej, „asocjalnej" *jouissance*. Dążenie do przyjemności doprowadza nas w tym momencie do wyalienowanej egzystencji, definiowanej przez brutalny bezsens ciała. To właśnie przypadek Brandona. Jego przywiązanie do rozkoszy cielesnych sprawiło, że został uwięziony w nieskończonej pętli pożądania. Spotkanie z pożądanym obiektem nie wywołuje u niego żadnych emocji i ostatecznie przygnębia. Porusza się metonimicznie od przedmiotu do przedmiotu, nie otrzymując nic, co mogłoby go usatysfakcjonować. Rozkaz radości doprowadził go właśnie tutaj, do swoich logicznych konsekwencji: do konfrontacji z pustką własnego pragnienia.

Rozmiar tragedii Brandona polega na tym, że pomylił on swoje ciało z systemem prawdy. Świat nie przestaje go rozczarowywać, a on – szukając pocieszenia – pokłada coraz to większą wiarę we własne ciało. Taki jest los pasywnego nihilisty: patrzy obojętnie na świat i stwierdza, że to nie ma sensu. Według niego prawda nigdy nie wyjdzie na jaw* – kryje się głęboko we wnętrzu niesamowitych tajemnic *ja*. W ten sposób Brandon zgadza się z ideałami biomoralności.

Zwolennicy ideologii dobrego samopoczucia mogliby w tym momencie zaprotestować. Bohater *Wstydu* jest dla nich tak daleki od perfekcyjnego, biomoralnego życia, jak to tylko możliwe. To opętany przez porno, wyalienowany pracownik biurowy potrzebujący poważnego leczenia, „uważnej obecności" oraz zdrowszej diety. Jeśli tylko byłby on w stanie wykształcić bardziej pozytywne spojrzenie na życie i popracować nad autentycznym szczęściem, zrozumiałby, że spokojniejsze przyjemności, jak cichy spacer w parku, są znacznie bardziej satysfakcjonujące niż nieskończona pętla ostrego porno.

---

* W oryginale „For him, truth does not exist out there", co jest być może nawiązaniem do słynnej frazy z serialu *Z archiwum X* zdobiącej plakat w gabinecie agenta Muldera [przyp. tłum.].

A jednak Brandonowi znacznie bliżej jest do poszukiwaczy szczęścia, niż moglibyśmy sądzić. Wprawdzie preferuje on porno, nie jogę, ale nie liczy się z żadnym innym komunikatem czy sygnałem niż te, które wysyła jego ciało. Jak każdy porządny poszukiwacz dobrego samopoczucia Brandon dąży do szczęścia w obliczony i powtarzalny sposób, poszukując czegoś, co – jak wierzy – jest solidnym źródłem przyjemności. Zarówno życie Brandona, jak i poszukiwaczy dobrego samopoczucia zorientowane jest prawie wyłącznie na maksymalizację szczęścia. Obsesja ta zaczyna powoli dominować nad resztą świata, aż w końcu pozostanie jedynie monotonne pulsowanie ciała.

ROZDZIAŁ 4

# Wybrane życie*

*Platon powiada, że życie niepoddane analizie nie jest warte przeżycia.*
*A co, jeśli nawet ono okazuje się do niczego?*
*(Vonnegut 2008, cyt. za Hitchens 2010, s. 330)***

## Obietnica niezatrudnienia

Aby wyzwolić w sobie niewykorzystany potencjał musimy wyruszyć w długą podróż do naszego wnętrza. Każdy fragment nas, od emocji aż po codzienne nawyki, musi zostać przebadany, a następnie poprawiony i zoptymalizowany. Niezbędne do tego są doskonała orientacja oraz niesłabnące pozytywne nastawienie. Nawet wówczas, gdy sytuacja wydaje się nieskończenie ponura, oczekuje się od nas, abyśmy pozostawali optymistami i szukali rozwiązania wewnątrz nas samych. Tym sposobem pozytywność staje się drogą do sukcesu, kluczem do znalezienia nie tylko ukochanego partnera (i przyjaciół, z którymi możesz spędzać czas), ale również pracy i spektakularnej ścieżki kariery. Pozytywne przesłanie nigdzie nie jest powtarzane

---

* Oryginalny tytuł rozdziału, „The Chosen Life", to jasne nawiązanie do jednego z opatrzonych znakiem towarowym haseł Take The Lead Consulting, czyli organizacji coachingowej założonej przez Debrę Talbert, autorkę książki *Take Me To Your Leader: Taking The Lead In Our Lives* (iUniverse, Bloomington 2003). W tłumaczeniu zdecydowałem się na dosłowne spolszczenie tej nazwy, chociaż częściej mówimy i słyszymy o „wymarzonym życiu". O zachowaniu akurat tej wersji zadecydował fakt, że w 1991 r. zespół disco-polo Akcent nagrał piosenkę pod tytułem *Wybrane życie*, która może służyć za ironiczny podkład dla lektury tego rozdziału [przyp. tłum.].

** Cytat nieobecny w polskim przekładzie książki *Wampetery, foma i granfalony*, tłum. D. Dowjat, Zysk i S-ka, Poznań 2008 r.

równie głośno, jak przy szukaniu pracy. „Działałeś zgodnie z każdą poradą zawodową, ale wciąż niczego nie znalazłeś?", pyta retorycznie trener kariery Harry Freedman. „Pozytywne myślenie może ci w tym pomóc" (Freedman 2013).

Pięćdziesięciodwuletni John Robson z Wigan w Wielkiej Brytanii nie czuł się zbyt pozytywnie w dniu, w którym obcięto mu zasiłek dla bezrobotnych poszukujących pracy. Nałożono na niego karę, co oznaczało, że musiał ubiegać się o *hardship payment**. Zasiłek zredukowano mu o około połowę, do 30 funtów tygodniowo. Nikt wcześniej nie poinformował o tym Robsona, mężczyzna dowiedział się o sankcji dopiero wtedy, gdy na jego koncie zabrakło pieniędzy. Urząd pracy oskarżał go o zignorowanie trzech ofert pracy, mimo że w rzeczywistości zgłoszenia zostały wysłane – doszły one po prostu z opóźnieniem.

W kwietniu 2011 r. doradca zawodowy z brytyjskiego urzędu pracy wyznał „Guardianowi", że w jego branży metodycznie wkręca się poszukujących pracy w utratę świadczeń (Domokos 2011a). Dyslektykom proponuje się oferty pracy wymagające pisania, z którymi trudno jest im sobie poradzić. Formularze zgłoszeniowe celowo wysyłane są do bezrobotnych w ostatniej chwili, aby uniemożliwić odesłanie ich na czas. I nie mówimy tu o jednostkowych sytuacjach zaaranżowanych przez jakichś chorych pracowników. Dyrektywy szły z góry. Doradcy zawodowi po prostu realizowali to, co im kazano. Co więcej, rozmówca „Guardiana" opisywał, jak on i jego współpracownicy byli oskarżani o opieszałość w porównaniu z innymi urzędami, które wykazywały się większą efektywnością w odbieraniu ludziom zasiłków. Jak powiedział jeden z doradców zawodowych, „[b]yliśmy daleko w tyle za innymi urzędami, więc poszliśmy

* *Hardship payment* to wypłata na cele materialne, wypłacana tym osobom, które korzystały z *Jobseeker's Allowance* („zasiłku dla bezrobotnych poszukujących pracy"), ale którym został on odebrany z powodu niewywiązywania się przez te osoby ze swoich zobowiązań (np. nieaplikowania na polecane stanowiska pracy) [przyp. tłum.].

na spotkanie, na którym nas z nimi porównywano i stwierdzono, że aby nadrobić straty, każdy z nas musi załatwiać trzech tygodniowo. Większość zespołu, kiedy wróciła do pracy, zaczęła się zastanawiać – kogo mam skreślić w tym tygodniu?" (tamże).

Brytyjskie Ministerstwo Pracy i Emerytur od razu zaprzeczyło temu, jakoby urzędy pracy celowo manipulowały bezbronnymi osobami tak, aby traciły one należny im zasiłek. Minister Pracy i Emerytur (MPiE), Iain Duncan Smith, pojawił się na antenie Sky News i nazwał całą historię „spiskiem" (Domokos 2011b), chociaż ministerstwo przyznało potem, że niektóre urzędy pracy tak postępowały, ale – co podkreślano – były to odosobnione przypadki.

Teoria „zepsutego jabłka" została zakwestionowana w 2013 r., kiedy to wyciekł wewnętrzny biuletyn informacyjny z urzędu pracy w Malvern. Stwierdzano w nim, że pracownicy urzędu zbyt wolno karali ubiegających się o pracę. Cytat z listu: „Pod względem liczby wniosków o odebranie zasiłku jesteśmy obecnie jednym z najgorzej wypadających urzędów. Jeśli się nie poprawimy, zostaną wobec nas podjęte specjalne środki*" (Wintour, Domokos 2013a). Okazało się później, że MPiE tworzyło ogólnokrajowe „tabele wyników" podzielone według dystryktów, gdzie czerwone i zielone strzałki wskazywały na to, czy w kwestii kar dany dystrykt spisuje się dobrze, czy też nie (Wintour, Domokos 2013b). Im więcej ludzi zostanie ukaranych, tym lepiej wykonujesz swoją pracę. Jak stwierdził jeden z doradców: „Oszczędzanie publicznej kasy to slogan, którego używa się w naszym urzędzie" (Domokos 2011a).

Oficjalnym powodem odbierania zasiłków bezrobotnym było to, że nie wykazywali oni aktywności w szukaniu pracy: nie wysyłali odpowiedzi na dostatecznie dużo ogłoszeń, nie przestrzegali terminów lub nie pojawiali się na zajęciach stworzonych po to, aby

* Określenie „specjalne środki" (*special measures*) ma w Wielkiej Brytanii konkretne znaczenie. Chodzi właśnie o działania podejmowane względem dostarczycieli danej usługi publicznej przez agencje rządowe, jeśli ci pierwsi nie zdołają wywiązać się ze swoich zobowiązań [przyp. tłum.].

poprawić ich zatrudnialność. W skrócie, nie udało im się sprostać wymaganiom związanym z poszukiwaniem pracy.

Odebranie zasiłku w dziwny sposób przypomina wyrzucenie z pracy spowodowane uchylaniem się od obowiązków. Analogia nie aż tak dziwna, skoro samo poszukiwanie pracy uważa się obecnie za pracę. Teoretyk organizacji Ofer Sharone w czasie rocznego badania przeprowadzonego w amerykańskich organizacjach wspierających bezrobotnych na zachodnim wybrzeżu Stanów Zjednoczonych zauważył, że niezatrudnionych postrzegano tam jako profesjonalnych pracowników. Szukanie pracy uważano za poważny zawód, a nie aktywność na boku. „Patrz na swoje poszukiwania jak na pełnoetatową, nie dorywczą pracę", powiedział osobom bezrobotnym jeden z ekspertów (Sharone 2014, s. 27).

Jakiego rodzaju pracą jest jej szukanie? To nie tylko praca biurowa, wymagająca od ciebie wysyłania wielu zgłoszeń i dopieszczania CV. Chodzi w niej o sprzedaż i rozwój produktu. Sprzedaż – ponieważ musisz wymyślać nowe sposoby na promowanie siebie, na budowanie świadomości swojej marki i na handlowanie sobą. Rozwój produktu – bo musisz wciąż poprawiać, wzbogacać i zmieniać samego siebie. Ostatecznie poszukujący pracy musi patrzeć na siebie jak na produkt, który należy uczynić atrakcyjnym dla rynku. Słowem-kluczem jest tutaj bycie zatrudnialnym – dostatecznie atrakcyjnym dla pracodawcy, aby zechciał on wziąć cię na pokład. Co ważne: należy zareklamować się jako osoba zdrowa, zmotywowana, pozytywna i utalentowana, która tylko czeka na swoją szansę.

W drugiej połowie XX wieku „zatrudnialność" nabrała specyficznego sensu. Początkowo pojęcie to zostało wprowadzone w celu oddzielenia tych, którzy mogli pracować od tych, którzy nie mogli, by następnie wymyślić działania polityczne umożliwiające zatrudnienie przypadkom granicznym. Innymi słowy, chodziło o polityczną inicjatywę, w której nacisk kładziono na to, co mogliby zrobić pracodawcy, aby skłonić pracowników do wejścia na rynek pracy (McQuaid, Lindsay 2005, s. 197–219).

Mimo że ten napędzany popytem model został poddany rewizji w latach 60. i 70., trwał z grubsza do wczesnych lat 90. To wówczas nabierało kształtu nowe podejście do zatrudnienia, znane jako „zatrudnialność ze względu na funkcjonowanie rynku pracy" (tamże). Chociaż uwaga zaczęła przesuwać się w kierunku jednostki, wiadome było wówczas, że zatrudnienie to niezupełnie indywidualna sprawa.

Dopiero w późnych latach 90. wykształciła się współczesna wersja zatrudnialności, w której samotna jednostka jest odpowiedzialnym czynnikiem sprawczym, kimś w pełni elastycznym, całkowicie uległym i zdolnym do niezwykłej adaptacji. Chodzi o zwrot w kierunku czegoś, co nazwano fundamentalizmem podaży (Peck, Theodore 2000, s. 729–749). Jego narodziny sięgają wstecz do Wielkiej Brytanii w 1998 r., kiedy Tony Blair przedstawił *New Deal for Communities*, oraz Stanów Zjednoczonych w 1996 r., kiedy to Bill Clinton podpisał ustawę o reformie opieki społecznej. Obaj zaatakowali system opieki społecznej za nieporadność i nieefektywność. Ich zdaniem najpoważniejszym problemem państwa opiekuńczego było to, że pielęgnowało ono bierność i lenistwo. Produkowało ludzi, którzy automatycznie popadali we flegmatyczny stan, w którym, jak sądzono, przejadali środki z hojnego systemu opieki społecznej. To wówczas w Stanach Zjednoczonych narodziła się Królowa Zasiłku oraz jej brytyjska kuzynka, dresiara. Jak pokazaliśmy w rozdziale drugim, wiązał się z tym nacechowany pejoratywnie obraz samotnej, wielodzietnej matki, która zabiera pieniądze państwu. Zakładano, że prowadzi ona niezdrowy tryb życia i że cechuje się antyspołecznymi tendencjami oraz negatywnym podejściem do pracy. Reformy opieki społecznej z połowy lat 90. były wymierzone właśnie w te upadłe moralnie jednostki. Teraz mogły rozwinąć optymistyczne podejście pt. „dam radę".

Kiedy Clinton podpisał ustawę, spełnił swoją przedwyborczą obietnicę z 1992 r., że „zakończy opiekuńczość taką, jaką znamy" („The Economist" 2007). Na wiele sposobów wdrożył on politykę

pierwotnie stworzoną przez Regana, który sprytnie połączył atak na państwo opiekuńcze z przemyślaną strategią mającą na celu oczarowanie kształtującej się wówczas generacji ludzi „samorealizujących się". W Wielkiej Brytanii wyglądało to podobnie. Kiedy Blair objął stanowisko w 1997 r., opracował serię działań, które pomogły w zbiurokratyzowaniu thatcherowskiej polityki, a jednocześnie przemawiały do poszukującej autentyczności klasy średniej. Bezceremonialny zwrot Blaira w prawą stronę faktycznie nie pozostał niezauważony. Mimo że wielu ludzi widziało w tym ruchu godny pożałowania błąd, inni byli wniebowzięci. Jedną z takich osób była Margaret Thatcher. W 2002 r., gdy została zaproszona na kolację do Hampshire, jeden z gości spytał ją, jakie było jej największe osiągnięcie. Odpowiedziała: „Tony Blair i *New Labour*" (Burns 2008).

Ironia polega na tym, że to, co wynikło ze zdecydowanego politycznego posunięcia – nowe pojęcie zatrudnialności, u podstaw którego znajdowała się surowo respektowana, jednostkowa odpowiedzialność – wkrótce zaczęto uważać za niepolityczne. Podobną rzecz zauważył Sharone w swoich badaniach nad poszukującymi pracy w Stanach Zjednoczonych: zatrudnialność została radykalnie odpolitycznionа. Bez względu na to, jaki strukturalny wymiar może mieć bezrobocie, problemy te lepiej pozostawić bez wzmianki. Poszukujący pracy, których Sharone spotkał w grupach wsparcia, byli zachęcani do ignorowania zewnętrznych przeszkód, takich jak niewesoły rynek pracy. Mieli wpatrywać się w swoje wnętrze: penetrować, badać i w końcu pokonywać wewnętrzne przeszkody. Aby zwiększyć szanse na odniesienie sukcesu, kazano im cały czas przebywać z tymi, którzy podtrzymywaliby ich optymizm. Poszukujących proszono również o to, by odcięli się od nieprzyjemnych punktów widzenia na świat na przykład poprzez ignorowanie wiadomości (przejście na, jak to nazywali, „newsowy post"). Należało również unikać negatywnych zwrotów, zwłaszcza słowa „bezrobotny", którego zakazano w zupełności. „Nie jesteście bezrobotni",

mówił jeden z ekspertów, „jesteście wolnymi strzelcami" (Sharone 2014, s. 39).

Tego typu język przenosi problemy natury strukturalnej na jednostkę. Jeśli nie możesz znaleźć pracy, to nie ze względu na sytuację ekonomiczną lub inne zewnętrzne przyczyny, lecz przez *twoją* niezdolność do pokonania wewnętrznych przeszkód. Albo przez to, że wciąż szukasz jej w złych miejscach, jak możemy dowiedzieć się z samopomocowego poradnika Duncana Mathisona i Marthy I. Finney *Unlock the Hidden Job Market*. Autorzy ci twierdzą, że są dwa typy rynków pracy. Pierwszy to ten, o którym wiedzą wszyscy. Słuchajcie – to nie tam znajdziecie pracę! Już zbyt dużo ludzi w nim walczy. Bądź uważny, a odkryjesz, że istnieje także inny, ukryty rynek pracy, „ten sekretny, alternatywny świat możliwości, które czekają na każdego, kto ma umiejętności, determinację i energię, aby ich szukać" (Mathison, Finney 2010, s. 150). To tam, mówią nam autorzy, odnajdziesz swoją pracę. Musisz tylko aktywnie wprosić się do tej ukrytej sfery, brać czynny udział w poszukiwaniach i nie pozwolić, aby kurtuazja stanęła ci na drodze. Jak twierdzą, „nie ma nic niegrzecznego w byciu intruzem" (tamże).

Mamy tu do czynienia z wariacją na temat szwedzkiego porzekadła: „Nie ma złej pogody, są tylko złe ubrania". Gdyby odnieść je do szukania pracy, brzmiałoby tak: „Nie ma złych czasów dla ekonomii, są tylko źle aplikujący bezrobotni".

Osoby, z którymi rozmawiał Sharone, zdawały się w pełni przejęte ideami samopomocy i indywidualnej odpowiedzialności. Początkowo wywołały one u nich chwilowe poczucie autonomii, a nawet podniecenie. Pozytywne uczucia zostały jednak później zastąpione przygnębieniem i poczuciem winy. W przypadku niektórych działo się tak po sześciu tygodniach, u innych – po trzech miesiącach. Wspólne dla nich jest jednak to, że w żaden sposób nie mogą „odeprzeć ideologicznego stwierdzenia wmawiającego im, że znalezienie pracy to coś, nad czym mają kontrolę" (tamże). Istotnie, osoby te nigdy nie wspominają o rynku i o tym, że zostało tam

niewiele miejsc pracy. Zamiast tego uwewnętrzniają swoją klęskę i obwiniają się za nią, co, rzecz jasna, skutkuje intensywną nienawiścią do siebie. Jak mówi o tym jeden z członków grupy wsparcia: „*Najtrudniejszą* rzeczą do zniesienia jest to, że ze mną jest coś nie tak, skoro nie znajduję pracy". Inny stwierdza z kolei: „Czuję się jak przegrany" (Sharone 2014, s. 71).

Jeśli bezrobotnych postrzega się jako profesjonalnych pracowników, to wówczas z rosnącej grupy osób pracujących robi się już-za-chwilę bezrobotnych. To ciemna strona nowego ducha kapitalizmu. Wiadomo doskonale, że w ciągu ostatnich trzech dekad warunki pracy stały się elastyczniejsze, głównie z powodu globalizacji, deregulacji rynku oraz liberalizmu ekonomicznego. Czasy relatywnie stabilnego zatrudnienia, kojarzone z erą fordyzmu, kiedy to pracownicy mogli spodziewać się, że będą pracować u tego samego pracodawcy przez całe życie, to obecnie odległe wspomnienie. Pokolenie dorastające w późnych latach 60. przyjęło zakończenie tej ery z ulgą. Stabilne zatrudnienie uznawano za synonim skonwencjonalizowanych instytucji, a tymi powszechnie pogardzano, ponieważ tłamsiły, a nawet dusiły duszę. Dla tego pokolenia praca w tym samym miejscu przez całe życie nie wchodziła w grę. Wraz ze stopniowym znikaniem regulujących życie urzędów, zaczęła wyłaniać się nowa rzeczywistość, w której jednostkę przedstawiano jako wolnego strzelca. Jak pisze Andrew Ross w *Nice Work If You Can Get It*: „W zamian za porzucenie nudy stabilnego zatrudnienia w dużej, hierarchicznej organizacji, domniemani wolni strzelcy dostają dreszczy na myśl o udowodnieniu sobie, czy są wystarczająco dobrzy, aby przetrwać w rwącym nurcie samozatrudnienia" (Ross 2010, s. 6). Jednak to, co ma do zaoferowania wyzwolenie od tych instytucji w postaci nowo zdobytej wolności, nie rekompensuje utraty poczucia bezpieczeństwa. W rezultacie trudno jest patrzeć przed siebie, planować i marzyć o przyszłości. Egzystencja zostaje podzielona na malejące odcinki ułożone na stale kurczącej się osi czasu. Pozbawieni możliwości podróży w przeszłość, ludzie ci tkwią

w grze, w której marzenie o zwycięstwie zostało zastąpione przez nadzieję na przetrwanie. Chodzi o dotrwanie do następnej rundy, kiedy możesz ponowne rzucić kośćmi z nadzieją, że tym razem ci się poszczęści. Raz jeszcze Andrew Ross: „Kiedy już gra się rozpocznie, część graczy odnosi sukces, ale większość jedynie utrzymuje się przy życiu w otchłani niepewności, ani jako pracodawcy, ani jako tradycyjni pracownicy. Żonglują możliwościami, pielęgnują kontakty, zarządzają czasem przepełnionym zobowiązaniami i rozwijają strategie radzenia sobie z brakiem wiedzy co do tego, gdzie znajdą następny projekt lub źródło utrzymania" (Ross 2010, s. 5).

Niepewność jako taka nie stanowi tutaj nowości. Ludzie od zawsze borykali się z marginalizacją, od zawsze stawiano ich w niejasnym położeniu, w którym nie wiedzieli, czy dzięki swojej pracy zdołają zarobić pieniądze. Nową jakość stanowi tutaj połączenie niepewności z etosem samorealizacji, samodoskonalenia się, samorozwoju i samopomocy*. Jako wolny strzelec jesteś zmuszony do uczynienia siebie widzialnym, wyrażania siebie i przyciągania uwagi potencjalnych pracodawców. Niezależnie od tego, jak bardzo jesteś biedny, musisz prezentować się jako prawdopodobny zwycięzca, jako ktoś, kto pozytywnie patrzy w przyszłość.

Trudno jest nakładać maskę energicznej i pozytywnej osoby, gdy to, czego faktycznie doświadczamy, bardziej przypomina depresję. Aby przezwyciężyć tego typu przeszkodę, szukających pracy prosi się o odegranie przekonującego spektaklu. Bezrobotnych, których obserwował Ofer Sharone, proszono o przygotowanie trzydziestosekundowej autoprezentacji, którą musieli przedstawić w gładki i wymowny sposób. Mieli wyobrazić sobie, że przedstawiają się Billowi Gatesowi w trakcie jazdy windą na dwudzieste piętro.

Potrzeba wystawiania spektakli jest również widoczna w osobistych relacjach z bezrobocia Ivora Southwooda. W niekończącym się

* Polski przedrostek „samo-" nie wskazuje tak dobitnie jak angielskie „self-" na to, że etos, o którym piszą autorzy, to etos *ja* [przyp. tłum.].

strumieniu maili otrzymywanych od różnych agencji pracy znalazł się jeden, którego temat brzmiał: „Wielka Brytania ma talent. Jaki jest twój, Ivor?" (Southwood 2011, s. 59). Pobłażliwy ton (insynuowanie, że odbiorca tak naprawdę nie ma żadnych specjalnych uzdolnień) jest tutaj niewątpliwy. W temacie tego maila kryje się jednak jeszcze inna kwestia godna uwagi – współczesne szukanie pracy stało się *talent show*.

„Tradycyjny sposób ubiegania się o pracę jest dzisiaj na wylocie", pisze Lucy Tobin w „Guardianie" (Tobin 2011). „Nowa metoda rekrutacji", kontynuuje, „polega na myśleniu jak Simon Cowell* lub zachowywaniu jak lord Sugar**: zamień rozmowę o pracę w zestaw zadań rodem z *reality TV*, poproś o wiersze, piosenki, prezentacje lub klipy wideo, a nawet zachęć do głosowania na «zwycięzcę»". W modzie jest proszenie ubiegających się o pracę o to, aby dołączali do swoich pokazów coś dodatkowego, niespodziewanego, tak jak prezentacja w PowerPoincie opisanego w artykule młodego mężczyzny, który przygotował ją w taki sposób, żeby obrazy na ekranie pojawiały się wraz z ruchem jego rąk.

Firmowe działy zasobów ludzkich wzięły sobie ten przekaz do serca. W październiku 2011 r. luksusowy szwedzki hotel zorganizował zakrojone na szeroką skalę przesłuchania na stanowiska sprzątaczy – pojawiło się 1800 młodych osób. Wielu z nich mieszkało w sporej odległości od miejsca spotkania, do którego zostali przywiezieni autobusami. Podczas oczekiwania w kolejce ekipa telewizyjna przeprowadzała z nimi wywiad. Na scenie mieli dwie minuty, aby zachwycić jury (Söderin 2011). W taki sam sposób rekrutowano kelnerów i zmywających naczynia w parku tematycznym Gröna Lund w Sztokholmie. Kandydatów nazywano tam

---

* Simon Cowell – brytyjski producent telewizyjny oraz juror w programach *American Idol*, *Britain's Got Talent* oraz *X Factor* [przyp. tłum.].

** Alan Sugar, brytyjski biznesmen i gwiazda programu *reality-show The Apprentice*, w którym grupa mężczyzn i kobiet konkuruje o dofinansowanie umożliwiające im rozpoczęcie własnego biznesu [przyp. tłum.].

„artystami". Przed wejściem na scenę musieli czekać „za kulisami" (czyli w szatni pracowniczej), a żeby się do nich dostać, potrzebowali „przepustek" (kart magnetycznych).

Podstawę dla tych show-biznesowych praktyk stanowi szerokie pojęcie talentu. Wielu ekspertów od zarządzania oferuje dyrektorom porady, jak wygrać „wojnę o talent", w której stawką są najlepsi showmani. Istotą tak zwanego zarządzania talentami jest to, aby zatrudnić osoby osiągające najlepsze wyniki, nieproporcjonalnie je nagradzać i następnie szybko wypychać na kierownicze stanowiska. Obecnie jest to w miarę ustabilizowana doktryna zarządzania, która przetrwała dostatecznie długo, aby pozbyć się etykietki mody. Powodem, dla którego cieszy się ona popularnością i przeszła do głównego nurtu zarządzania zasobami ludzkimi, nie jest wcale jej wyjątkowa skuteczność. W rzeczywistości prowadzi ona często do sytuacji, w których niedoświadczonych ludzi obarcza się obowiązkami przekraczającymi ich możliwości. Zarządzanie talentami jest popularne, ponieważ pomaga w legitymizacji oraz normalizacji horrendalnie rozdętych wynagrodzeń. „«Nastawienie na talent» jest nową ortodoksją amerykańskiego zarządzania", pisał Malcolm Gladwell ponad dekadę temu. „Stanowi intelektualne wytłumaczenie, dlaczego tak wysokie premie zależą od ocen z renomowanych szkół biznesu i dlaczego pakiety wyrównawcze dla czołówki kadry kierowniczej stały się tak sowite" (Gladwell 2002). Zgodnie z tym sposobem rozumowania jest czymś absolutnie akceptowalnym to, że jedni ludzie są nadmiernie wynagradzani, a innych zostawia się z pustymi rękoma. Rzecz jasna to także uwodzicielska reguła *talent show*. Co chwila ktoś pojawia się na scenie, ktoś, kto odnalazł w głębi siebie ukryty talent, który otworzy dla niej lub dla niego drogę do nowych możliwości, nowych przygód, do nowego życia.

To, że wspomniany sposób myślenia wykracza poza korporacje i wchodzi do innych sfer życia zawodowego jest dość niepokojące. Rzecz jasna, nie każdy może, a nawet nie powinien być wyjątkowo „utalentowany". Kładzenie tak dużego nacisku na talent ma na celu

przypomnienie „nieutalentowanej" większości, że jest bezwartościowa. Co więcej, państwo zdaje się chętnie partycypować w tym procederze. Autobusy, które wynajęto, aby zabrać aspirujących artystów na przesłuchanie – to dotyczące pracy w luksusowym hotelu – zostały opłacone z publicznych środków. Wydarzenie zostało zorganizowane przy współpracy Arbetsförmedlingen, czyli szwedzkiego odpowiednika brytyjskich urzędów pracy.

Tego typu widowiska przypominają nam, że umiejętności techniczne nie wystarczą – w niektórych przypadkach znaczne doświadczenie i dobre kwalifikacje mogą być czymś negatywnym. W rzeczywistości potrzebne jest konkretne *„ja"*, takie, które jest pozytywne, zdrowe i energiczne. Gdy zwracamy się do innych po pomoc i poradę – a jak wiemy cała armia trenerów, doradców zawodowych i ekspertów od budowania osobistej reputacji jest na wyciągnięcie ręki – otrzymujemy ten sam komunikat: musimy wziąć za siebie odpowiedzialność. Musimy pielęgnować, tropić i sprzedawać nasze talenty w sposób, który inni uznają za pociągający. Jak zobaczymy za chwilę, niektóre osoby posunęły się bardzo daleko, aby tego dokonać.

## Poznaj siebie, kontroluj siebie, poprawiaj siebie

W 2009 r. Chris Dancy został zwolniony. Miał marne szanse na znalezienie nowej pracy. „Nie sądziłem, że mogę zostać gdzieś zatrudniony", powiedział w wywiadzie dla „Wired" (Finley 2013). Dancy był jednak zdeterminowany, aby zrobić wszystko, co mógł, by „przebudować samego siebie na przyszłość". Strategią na ponowne zyskanie rynkowej atrakcyjności stało się pogłębienie jego długoletniej pasji. „Zawsze lubiłem dokonywać na sobie pomiarów", powiedział. Przejście od sprawdzania swojego wzrostu w dzieciństwie przez fanatyczne śledzenie swoich finansów w wieku dwudziestu lat do rodzącej się kultury self-trackingu wydawało się naturalne.

Dla Dancy'ego nie ma absolutnie żadnej sfery życia, która nie powinna być mierzalna. Jeśli rzeczywiście coś *można* zmierzyć, to *powinno* się to zmierzyć. Jak tłumaczy, „jeśli możesz to zrobić, to ktoś to zrobi, a tym kimś powinieneś być ty". Faktycznie, istnieje wiele rzeczy, które można dziś przemienić w dane do przeanalizowania przez nas lub przez innych. Filozofia Dancy'ego jest prosta: im więcej danych znajdziesz, tym lepiej. Dancy jest podłączony do przynajmniej trzech czujników, a „[c]zasem jest ich aż pięć. Mierzą jego puls, fazę REM snu, temperaturę skóry i wiele innych rzeczy. Czujniki rozmieszczone są również u niego w mieszkaniu. Jeden z nich znajduje się nawet w toalecie, aby Dancy mógł przeanalizować korelacje pomiędzy swoimi łazienkowymi przyzwyczajeniami a cyklami snu" (tamże). Oto poddane analizie życie, którego musi doświadczać on/a naszych czasów. To nie filozoficzne badanie opisywane przez Sokratesa (w *Obronie…* Platona), dzięki któremu można w uczciwszy sposób stawić czoła życiu (Sokrates powtarza te słowa po wyborze śmierci zamiast wygnania)*. Autoanaliza nie służy jednak człowiekowi dokonującemu na sobie pomiarów do postawienia egzystencjalnych pytań albo do zaakceptowania skończoności ludzkiego życia. Chodzi w niej o uczynienie siebie lepiej przystosowanym do warunków rynkowych. W ten sposób życie poddane analizie, jak przypomina nam Vonnegut, również może być do niczego.

Dancy nie jest już bezrobotny. To jego obecność w internecie pomogła mu w znalezieniu nowej pracy. Nie ma zamiaru zaprzestać dokonywania na sobie pomiarów. Okazało się to produktywne, zapewniło mu zatrudnienie, poprawiło jego konkurencyjność. Dzisiaj Dancy nie angażuje się w ekstremalną formę analizowania samego siebie tylko dla osobistej korzyści. Stosuje taką samą metodę w swojej pracy, gdzie rejestruje i magazynuje obecnie wszystko, co zrobił w swoim życiu zawodowym. Innymi słowy – jest bardziej

* Nie udało się ustalić, o jaki fragment *Obrony Sokratesa* chodzi autorom [przyp. tłum.].

produktywny zarówno jako jednostka, jak i pracownik, chociaż nie widzi on większej różnicy między jednym a drugim.

Rejestrowanie i przedstawianie życia tak, jak robi to Dancy, jest powszechną praktyką pośród członków gwałtownie rosnącego ruchu „zmierzonej jaźni" [*Quantified Self*]. Dzięki połączeniu pragnienia osób uzależnionych od siłowni, aby udoskonalić swoje ćwiczenia, z nerdowską nadzieją na przekroczenie świata przy pomocy nadzwyczajnej inteligencji, ruch ten nadał liczbom nowe znaczenie. Według jednego z założycieli, Gary'ego Wolfa, mierzenie siebie gwarantuje „samopoznanie dzięki danym" (QuantifiedSelf.com). Celem jest po prostu bycie lepszą osobą. Filozoficzna idea poprawy jest jednak dwuznaczna, wspomniana metoda mówi zaś wprost: chodzi o uchwycenie w najdrobniejszym detalu nawet najbardziej marginalnego aspektu życia. Jest to możliwe dzięki modzie na „przenośną technologię" zawierającą czujniki, które przechwytują dane z naszych ciał. Zaczęło się od krokomierza i pulsometru, potem przyszedł czas na bardziej zaawansowane urządzenia, które rejestrowały fazy snu, reakcje skóry, ruch ciała i nastrój, jak również otaczające nas czynniki zewnętrzne, np. jakość powietrza. Użytkownicy mogą zgrać dane na komputery oraz udostępnić je na stronach mediów społecznościowych, gdzie zostają one przeanalizowane i zbadane. Następnie mogą szukać kowariancji w swoim pulsie i fazach snu, śledzić wpływ, jaki pewne produkty spożywcze wywierają na ich nastrój oraz dowiedzieć się, w jakich miejscach ich mózgi aktywizują się najbardziej. Ostatnim krokiem jest porównanie swoich danych z danymi innych osób dokonujących pomiarów, aby rozpoznać wspólne schematy. Na tak zwanych „lekcjach pokazowych" uczestnicy przygotowują krótkie prezentacje nowych, wymyślonych przez nich form badania samego siebie. Przy okazji publiczność poznaje pewne szczegóły dotyczące życia innych uczestników, na przykład pory w których jedzą, śpią, ćwiczą czy defekują.

W najnowszym raporcie z „The Economist" poznajemy bankiera inwestycyjnego, który wykorzystywał tę technologię do walki

z zaburzeniami snu, aby być „bardziej zrelaksowanym, bystrzejszym i bardziej na czasie" („The Economist" 2012). Inny badacz samego siebie rozszerzył swoje zainteresowania na resztę rodziny i pośród wielu innych rzeczy rejestrował także cykl menstruacyjny żony (Dembovsky 2011). Z kolei trzecia entuzjastka stworzyła aplikację, która ciągle pytała ją o nastrój. Odkryła, że przez jedzenie babeczek w drodze do pracy ma później w ciągu dnia w zły humor.

Jak wytłumaczyć ten kompulsywny pęd do rejestrowania samego siebie? Nie chodzi tutaj po prostu o pozbywanie się złych nawyków, takich jak nadmierne spożywanie alkoholu lub brak ruchu. W przypadku wielu osób projekt ten sięga znacznie głębiej – korzystają oni z danych, aby nadać strukturę niemal każdemu aspektowi swojego życia, tak prywatnemu, jak i profesjonalnemu, aby zwiększyć swoją produktywność. Chodzi tutaj nie tyle o naprawienie różnych wad, ile o rekonfigurację całego *ja*, przerobienie go na unowocześniony biznes.

Pewien przedsiębiorca, z którym rozmawiał „Financial Times", porównał swój lifelogging* do „prowadzenia firmy start-upowej": „Zawsze patrzę na liczby, zawsze kontroluję, jak ma się biznes (…) to trudne do uzyskania informacje, które możesz zgromadzić jedynie poprzez analizowanie różnych danych. Zatem zacząłem robić to samo ze sobą" (tamże).

Kontrolowanie siebie tak, jak kontroluje się biznes, świetnie pasuje do postaci, którą Philip Mirowski nazwał „idealnym neoliberalnym agentem" (Mirowski 2013, s. 105). Taka osoba raczej nie wie, że reprezentuje neoliberalizm, ponieważ polityka jest dla niej mniej interesująca niż poprawianie swojego ciała i samorozwój. To samozwańczy pragmatysta, który zrozumiał nieubłagalne realia naszych czasów, które wymagają od nas badania, rozwijania

* Lifelogging to (niestety nietłumaczona na polski) inna nazwa na opisywane w podrozdziale badanie samego siebie przy użyciu nowoczesnej technologii [przyp. tłum.].

i wyrażania swojego *ja*. „Zrozumiał, że nie jest jedynie pracownikiem czy studentem, lecz funkcjonuje równocześnie jako produkt na sprzedaż, chodząca reklama, twórca swojego życiorysu, biograf racjonalnych decyzji, jako impresario swoich możliwości" (tamże, s. 108). Dla neoliberalnego agenta ciało nie jest już czymś osobistym ani nawet politycznym. Staje się przedsiębiorstwem, którego działanie – dla maksymalizacji zysków – należy troskliwie monitorować i optymalizować.

Wielu lifeloggerów wzięło sobie ten przekaz do serca. „Biohaker" David Asprey twierdzi, że lifelogging może przedłużyć czyjeś życie o wiele lat i poprawić iloraz inteligencji, co zapewnia przewagę nad konkurencją (Asprey 2013). Podobną linię argumentacji przyjmuje Timothy Ferriss, autor bestselera *4-godzinny tydzień pracy*. W drugiej części książki, *4-godzinnym ciele*, przedstawia on zestaw „lifehackerskich" technik, które gwarantują wzrost sprawności umysłu oraz kondycji fizycznej. Jak twierdzi autor, skuteczny lifehacker będzie w stanie pracować po dwóch godzinach snu i może wyćwiczyć się w technice utrzymania orgazmu nawet przez piętnaście minut (Ferriss 2011).

Mimo że to, co obiecuje nam lifelogging, różni się od propozycji Ferrissa, podskórny przekaz pozostaje zasadniczo wspólny: skrupulatne monitorowanie ciała zwiększa naszą sprawność. To metoda na uczynienie siebie bardziej produktywnym.

Pytanie, które pozostawia się tutaj bez odpowiedzi, brzmi: co powinniśmy robić, kiedy staniemy się bardziej produktywni? Jak korzystać z czasu, który teraz zyskaliśmy? Odpowiedzią wydaje się znalezienie kolejnych, nowych sposobów na zwiększenie produktywności. Paradoks, jak pisze Steven Poole w *The New Statesman*, „polega na tym, że bardzo łatwo jest spędzać czas na badaniu, jak zdobyć perfekcyjny zestaw narzędzi i strategii służących produktywności, a znacznie trudniej jest przejść do działania". Kontynuuje: „[o]bsesyjny sen o produktywności arcyskutecznie zabezpieczył się przed własnym ziszczeniem" (Poole 2013). Cały ten czas, który

zaoszczędzisz, „z pewnością się zsumuje, da ci więcej swobody na łowienie i gromadzenie jeszcze większej liczby porad dotyczących produktywności, aż do momentu, w którym jesteś czysto teoretycznym mistrzem w nie robieniu niczego wartościowego w najbardziej wydajny sposób, jaki możesz sobie wyobrazić" (tamże). Jak pisze Evgeny Morozov w miażdżącej krytyce ruchu „zmierzonej jaźni": „Średni czas zaoszczędzony na odnalezieniu kluczyków do samochodu dzięki lifeloggingowi – 5 minut. Średni czas stracony z powodu tyranii niepotrzebnych subtelności, które pociąga za sobą lifelogging – życie" (Morozov 2013, s. 273).

Lifelogging może być przez niektórych traktowany jako nerdowskie hobby, inni jednak podchodzą do niego poważniej. Na przykład fundusz hedgingowy GLG Partners przedstawił niedawno program, który śledzi czynniki wpływające na styl życia, takie jak sen czy dieta, a następnie bada ich skorelowanie z wynikami sprzedawców. Jeśli analiza wykaże jakiekolwiek problemy, oferuje się im trening w celu zmiany funkcjonowania ciała. Dla menadżera, który zainicjował wprowadzenie tych technik, nie ma w tym nic dziwnego. Twierdzi on, że „sportowcy (tak mężczyźni, jak i kobiety) korzystają z tego od lat, aby prześcignąć konkurencję, stosowanie tego w biurze ma zatem sens" (Oakley 2013).

Nie tylko przemysł finansowy uznał lifelogging za użyteczny. Praktyka rejestrowania fizycznych zachowań pracowników i zarządzania nimi rozszerza się obecnie na inne zawody. Chicagowski Związek Zawodowy Nauczycieli niechętnie zaakceptował umowę, która wymagała od jego członków udziału w programie dobrego samopoczucia prowadzonym przez Chicago Healthy Lives. W ramach programu nauczyciele musieli udostępnić informacje biometryczne (takie jak cholesterol, ciśnienie, waga, wskaźnik masy ciała), wypełnić kwestionariusz oceny samopoczucia (zawierający pytania o szczęście, stres i inne, ogólniejsze zagadnienia), zarejestrować się na stronie internetowej, umieścić na niej informacje oraz brać udział w przynajmniej piętnastu minutach zajęć poprawiających

samopoczucie miesięcznie. Tym, którzy potrzebowali dodatkowego wsparcia, oferowano coaching. Odmówić mogły tylko te osoby, które były w stanie zapłacić karę w wysokości 600 dolarów.

Wraz z rozwojem nowych technologii pracodawcy otrzymali bezprecedensową szansę na śledzenie swoich pracowników. Mogą obecnie kontrolować znacznie więcej niż tylko zachowania w pracy – mają również możliwość śledzenia i analizowania czegoś tak podstawowego, jak wskaźniki „dobrego samopoczucia" pracownika. Otwiera to drogę do kontrolowania, manipulowania i analizowania całego jego życia. Wyjście poza kryteria tradycyjnej oceny pracownika – takie jak zdolność produkcyjna albo liczba godzin spędzonych w miejscu pracy – jest przykładem pełzającej rekonfiguracji pola władzy. Obecnie nawet najintymniejsze zachowania (co jemy, jak długo śpimy, ile pijemy) są widoczne dla korporacyjnego oka.

Przypomina to neoorwellowską fazę absolutnej kontroli, którą doskonale uchwycił Gilles Deleuze w *Postscriptum o społeczeństwach kontroli* (Deleuze 2007). W tym krótkim tekście Deleuze przekonuje, że przestrzeń kontroli nie jest już dyscyplinarną instytucją, do której wchodzimy, aby potem ją opuścić. Szkoły czy więzienia mogły wywołać u osób w nich uwięzionych przerażające przeżycia, ale przynajmniej miały jasno wytyczone granice, istniało zauważalne zewnętrze. W społeczeństwie kontroli, przekonuje Deleuze, tych granic nie ma. Ludzie tkwią w więzieniach swoich własnych domów, szkoły rozszerzają swój zasięg na wszystko, a praca, rzecz jasna, czyha na nas w kieszeni (poprzez nieustannie wibrujący smartfon). Kontrola przypomina gaz, spowijający i przenikający każdą szczelinę naszego życia. Ta forma kontroli jest zarówno urzekająca, jak i zdradliwa.

Dla wielu entuzjastów lifeloggingu nie jest on ciężarem, a raczej wyraża ich pragnienie osobistej wolności. Mark Moschel, oddany zwolennik ruchu, tłumaczy: „Ponieważ ja sam mierzę swoją jaźń, widzę potencjał w kontrolowaniu mojego zdrowia i zmian moich zachowań – potencjał do zoptymalizowania długości i jakości mojego życia" (Moschel 2013). Tego typu stwierdzenia mogą wydać się

świadectwami dziwnej obsesji na punkcie samego siebie, zwłaszcza jeśli kładzie się nacisk na *ja* oraz *moje*. Należy jednak przyjrzeć się również innym wyrazom, których tutaj użyto: kontrola, zmiana i optymalizacja. Jeśli ktoś podkreśla tego typu słowa, to zbliża się do znanego nam już języka naukowego zarządzania Fredericka Winslowa Taylora. Jak twierdzi Nikil Saval, powstanie ruchu „zmierzonej jaźni" oraz lifehackingu wskrzesiło „marzenie Taylora o idealnej wydajności" (Saval 2014). Tym razem jednak stoper nie działa wyłącznie w obrębie fabryki, tyka nieustannie, nawet podczas naszego snu. Gdy jesteśmy „wolni od zagrożeń czy przymusów", kontynuuje Saval, „zarządzamy naukowo samymi sobą".

Saval przestrzega nas przed uznawaniem takich zachowań za wyraz czyjegoś narcyzmu. Może być na odwrót: osoby mierzące swoje życie porzuciły swoje osobiste projekty i dobrowolnie przekazały ciała na rzecz większej sprawy, czyli produktywności. Tak prawdopodobnie było z Chrisem Dancym, który w dość zaawansowanym wieku zwrócił się ku selftrackingowi, aby zwiększyć swoją zatrudnialność. Jasne, lubił dokonywać na sobie pomiarów, ale robił to również z konieczności. Obecnie Dancy zachowuje się tak, jak w niedalekiej przyszłości będą musieli zachowywać się wszyscy: „nie uważa on, że wszystkie formy kontrolowania życia są w sposób konieczny negatywne, ale ma fatalistyczny pogląd na temat przyszłości. Nawet jeśli pracownicy odrzucą bardziej orwellowskie formy nadzoru ze strony pracodawców – lub firmy uznają je za nierentowne – pojedyncze osoby będą korzystały z selftrackingu, aby zyskać przewagę nad konkurencją" (Finley 2014).

Lifehacking nie jest tylko fatalistycznym urzeczywistnieniem tego, że jesteśmy produktami wystawionymi na sprzedaż na rynku. Przekaz implikowany wyraża coś znacznie gorszego: człowiek jest produktem, który szybko stanie się przestarzały, jeśli nie będzie poddawał się ciągłemu unowocześnianiu. Neoliberalni agenci mogą być apolityczni, ale nie dlatego, że tkwią w narcystycznym marzeniu o przyszłej sławie, lecz dlatego, że pojęli surową prawdę:

zarządzanie samym sobą to jedyna możliwa droga. Podobnie uważa Jonathan Crary w *24/7*: „W rzeczywistości w naszym kompulsywnym zarządzaniu sobą widać pewną nieuchronną, narzuconą z góry jednorodność. Iluzja wolnego wyboru i autonomii jest jednym z fundamentów tego globalnego systemu samoregulacji" (Crary 2015, s. 79).

## Koniec gry

Prawdopodobnie najbardziej niezwykła cecha neoliberalnego agenta to jego/jej zdolność do pogodzenia samorealizacji z konformizmem. Skrupulatne gromadzenie danych nie jest dla osoby mierzącej samą siebie kwestią osobistej satysfakcji, chodzi o zwiększanie swojej produktywności i konkurencyjności. Aby zachować przewagę, należy dostosować się do panujących zasad i uczestniczyć w grze.

Uczestniczenie w grze nie jest już wyłącznie metaforą. Gry stały się jawnym elementem codzienności, wystarczy spojrzeć na mężczyzn w średnim wieku grających na przenośnych konsolach w metrze. Stale rozwija się jednak gatunek gier, których celem nie jest rozrywka lub zanurzenie się na moment w fantastycznym świecie. Gry, o których tutaj mowa, zostały zaprojektowane po to, by zwiększyć produktywność ludzi jako pracowników, rodziców, kochanków czy ćwiczących na siłowni. Mają pomóc w zaadaptowaniu się do szorstkiej faktyczności życia, do jego przytłaczających wymagań, niezależnie, czy chodzi o budowanie perfekcyjnego ciała, o czysty i uporządkowany dom, czy o zwiększenie dziennego poziomu uśmiechu. Próby dokonania zmian w zachowaniu często postrzegane są jako nudne, żmudne, a czasem uważane są za formę kary – inaczej jest w przypadku opisywanych gier. Jak Mary Poppins zmieniają nudne aktywności w zabawę. „Dodaj cukru łyżeczkę, aby smak lekarstwa znikł", śpiewa podczas tańca i jednocześnie, dzięki

magicznym siłom umysłu, robi porządki (ubrania przelatują przez pokój i lądują delikatnie w szafie). Technika działa – wkrótce zachwycone dzieci uczestniczą w porządkach. Oto idea gamifikacji: zastosować logikę gier do sytuacji ze świata rzeczywistego, uczynić nudne sprawy ciekawymi.

Na czym dokładnie polega logika tych gier? Poza bardziej rozrywkową otoczką oparte są na tym samym, czego pragną dzieci; na tej samej rzeczy, którą otrzymują one od swoich rodziców, gdy zrobią coś dobrego, lub od dentysty, gdy posłusznie wytrzymają wizytę z otwartą buzią – na nagrodach! Różne ich rodzaje – odznaki, punkty, a nawet pieniądze – służą jako motywacja nie tylko do dalszej gry, lecz także do grania więcej i lepiej, abyś chciał przejść na następny poziom.

Gamifikacja zyskała na popularności w korporacjach, które chcą rozwinąć bardziej intymne więzi ze swoimi klientami. Na przykład Starbucks zaprojektował aplikację, która nagradza klienta odznakami i darmowymi napojami, gdy oznaczy się on w jednej z ich kawiarni. Google News nagradza odznakami najczęściej czytających użytkowników. Firma tłumaczyła, że zamienienie przeglądania newsów w grę uczyni to zajęcie przyjemniejszym i zmotywuje ludzi do częstszego czytania.

Podobną logikę stosuje się w codziennych problemach, takich jak radzenie sobie z relacjami międzyludzkimi. Używając aplikacji Kahnoodle, możesz przekształcić swoje małżeństwo w grę. Tak tłumaczy jej funkcjonowanie jeden z użytkowników: „Jeśli robisz coś miłego dla swojego partnera (…), otrzymujesz sygnały, że twój bak miłości jest pełen. Jeśli nie – dowiadujesz się, że jest prawie pusty" (Neilson 2013). Pełen bak miłości może potem zostać spożytkowany do odebrania nagrody, takiej jak relaksujący masaż czy perwersyjny seks. Użytkownicy tej aplikacji żywią nadzieję, że uważne obserwowanie ich baków miłości oraz otrzymywanie nagród może poprawić ich związek.

Jeśli tylko chcesz, możesz zgamifikować całe swoje życie. Dzięki aplikacji Epic Win możesz „przejść na wyższy poziom życia" – zmienia ona twoją osobistą listę rzeczy do zrobienia w grę. Tworzysz „awatara", który następnie wyrusza na „misję" polegającą na załatwianiu zwykłych codziennych spraw jak zrobienie prania czy odpisanie na maile. Za wykonanie zadania twój awatar otrzymuje nagrody, dzięki którym możesz „przejść na wyższy poziom" i dostać „epicką zdobycz" (np. nowe wyposażenie). Jak powiedział „Guardianowi" twórca tej aplikacji, dzięki niej: „twoje mieszkanie będzie czyste, a dzień bardziej zorganizowany. Zrealizujesz również wszystkie życiowe cele, które sobie postawiłeś" (Kiss 2010).

Tak oto gamifikacja zostaje usprawiedliwiona: psychologia nagród służy w niej uzyskaniu pożądanego przez użytkownika rezultatu. Cóż złego może być w tym, że ludzie naprawiają swoje związki albo czytają więcej newsów? Czyż dzięki temu obywatele nie są szczęśliwsi i bardziej oświeceni? Czy nie sprawia to, że lepiej radzą sobie z rzeczywistością? A co się tyczy odchudzania: kto by nie chciał stracić kilku kilogramów, zwłaszcza jeśli może tego dokonać w łatwy i bezbolesny sposób, dzięki podążaniu za odpowiednimi nagrodami.

Nagrody jako sposób na kształtowanie ludzkiego zachowania – to centralna idea stojąca za psychologią behawioralną B.F. Skinnera. Przeprowadziwszy eksperymenty na zwierzętach w kontrolowanych warunkach, Skinner odkrył, że istoty żywe reagują na nagrody i że konsekwentnie nagradzane zachowania z czasem się ugruntowują. Przez lata koncept ten spotykał się z powszechną krytyką. W kręgach akademickich słynny stał się atak na Skinnera ze strony Noama Chomsky'ego, który w serii publikacji wykazał, że teza o ludzkim umyśle jako czystej tablicy to „totalny, bezpodstawny absurd"[4]. Poza uniwersytetem najostrzejszą krytyką behawioryzmu jest film

[4] Tak określił te badania Noam Chomsky w rozmowie dostępnej na YouTubie pt. *Noam Chomsky vs B.F. Skinner*. Zob. także Chomsky 1971.

*Mechaniczna pomarańcza* Stanleya Kubricka z 1971 r., będący adaptacją powieści Anthony'ego Burgessa.

Dziwić może spektakularny powrót koncepcji Skinnera, zwłaszcza w erze indywidualnego wyboru oraz samorealizacji. On/a naszych czasów oburza się na myśl o podporządkowaniu się autorytarnym rozkazom, zaś skinnerowska idea modyfikacji zachowań opiera się na założeniu, że siła woli jest bardzo ograniczona. W wywiadzie dotyczącym programów utraty wagi, opublikowanym na łamach „The Atlantic", behawiorysta Jean Harvey-Berino powiedział: „Siła woli nie działa. Sprawdzają się za to metody mocno inspirowane Skinnerem – kształtowanie zachowania dzięki sprzężeniu zwrotnemu, tworzenie środowiska, które nie zachęcało ludzi do spożywania złego jedzenia" (cyt. za Freedman 2012).

Po raz kolejny natrafiamy na paradoksalną relację między władzą i konformizmem z jednej strony a indywidualną ekspresją i samorealizacją z drugiej strony. Uleganie autorytarnym praktykom, w których oprócz rozkazów otrzymuje się również nagrody i kary efektywnie kształtujące zachowanie, wydaje się podminowywać twoją autonomię.

Pogląd na to uległ jednak zmianie. W miarę jak self-trackerzy z ruchu „zmierzonej jaźni" zaadaptowali Skinnerowskie metody, behawioryzm znów stał się modny. Zamiast stanowić przeciwieństwo libertariańskich ideałów bliskich lifeloggerom, koncepcja Skinnera je rozszerza, pozwalając im skoncentrować się na samorozwoju. Tego typu metody już dawno wykroczyły poza krąg innowatorów i pierwszych użytkowników, obecnie są szeroko dostępne dla mas. Każdy może ściągnąć skinnerowską aplikację na swój telefon lub komputer – jedną z nich jest popularna Lose It. Po ustawieniu wagi, którą chcemy osiągnąć, oraz czasu, w którym chcemy tego dokonać, użytkownicy otrzymują przedstawione graficznie wskazówki, które pozwalają im zmienić swoje przyzwyczajenia. Inne aplikacje posuwają się dalej i korzystają z kar. Przykładem jest GymPact – aplikacja ta, jak opisano w poświęconym jej artykule w „The Atlantic",

> prosi użytkowników o odwiedzenie siłowni określoną liczbę razy w tygodniu, zapowiadając, że za każdą opuszczoną wizytę potrąci z ich kont przynajmniej 5 dolarów. Aplikacja sprawdza obecność użytkowników na siłowni poprzez GPS i obciąża ich karty kredytowe, jeśli nie pojawią się tam, gdzie zaplanowali. Firma rozdziela następnie potrącone opłaty wśród tych, którzy przestrzegali swoich cotygodniowych zobowiązań – a zatem otrzymujesz zapłatę za chodzenie i karę za niechodzenie na siłownię (tamże).

Istnieją jeszcze inne, bardziej zaawansowane programy, wykraczające swoim działaniem daleko poza ekran telefonu, jak np. Retrofit, który bada zmiany w zachowaniu. Oto jak opisano program w cytowanym już artykule z „The Atlantic":

> użytkownicy Retrofit śledzą swoje nawyki żywieniowe oraz wykonane ćwiczenia online i co tydzień odbywają sesje przez Skype'a z dietetykiem, psychologiem i trenerem mindsetu (…) Po roku klienci mogą dalej umawiać się na okazjonalne konsultacje, a Retrofit nadal monitoruje ich tuszę poprzez bezprzewodową wagę, dzięki czemu trener może zareagować, jeśli wynik podskoczy (tamże).

Jeśli dziwi nas fakt, że selftrackerzy dobrowolnie poddają się temu neoautorytaryzmowi, a nawet płacą pieniądze, aby nękały ich jakieś zewnętrzne instytucje, to rozważmy teraz paradoksalność ich stosunku do informacji. Beztrosko udostępniają dane o swoim ciele i codziennych zachowaniach, a jednocześnie stanowczo protestują przeciwko pobieraniu i magazynowaniu danych przez rząd. Edward Snowden, zdecydowany libertarianin, były pracownik National Security Agency, który odpowiada za wyciek informacji rządowych, jest czczony jak bohater wśród internetowych ewangelistów za wyjawienie, na jak dużą skalę Stany Zjednoczone szpiegowały nie tylko swoich potencjalnych wrogów, lecz także sojuszników. Zmrożeni orwellowskim strachem zwolennicy Snowdena postrzegają rząd swojego kraju jako monstrualną instytucję, która śledzi swoich własnych obywateli.

Strach dotyczy wyłącznie paternalistycznej władzy oraz jej siostrzanych instytucji, które, według libertarian, zostały stworzone po to, aby ograniczyć ludzką wolność. Jednocześnie mało się mówi o korporacjach, którym przez długi czas i raczej bez problemów udało się zebrać ogromną ilość danych. Korporacje takie jak Google czy Facebook są wartościowe, ponieważ posiadane przez nie dane nadają się do spożytkowania przez agencje reklamowe, walczące o konkretne grupy potencjalnych konsumentów. Na przykład korporacja Axciom zbiera ogromne ilości danych, podobno posiada informacje dotyczące setek milionów Amerykanów. Przetwarzanie tych danych pozwala firmie szufladkować ludzi wedle określonych kategorii, np. „nowobogackie posiadłości i minivany" czy „dorosły z bogatymi rodzicami" (Marwick 2014). Słynna stała się historia nastolatki, której wysłano kupony rabatowe na pieluszki i foteliki samochodowe dla dzieci. Ojciec dziewczyny oskarżył firmę o zachęcanie do nastoletniej ciąży. Gdy potem dowiedział się, że jego córka faktycznie jest w ciąży, zadzwonił do firmy z przeprosinami. Nie powiedziała o tym nikomu, ale jej wzorzec konsumpcyjny wyjawił sekret.

Jakie są konsekwencje powierzania korporacjom swoich danych i w jaki sposób zamierzają one z nich skorzystać w przyszłości? Niepokojącą odpowiedź na te pytania odnajdujemy w dystopijnym brytyjskim serialu *Czarne lustro*. Młody, pozbawiony złudzeń Bingham „Bing" Madsen żyje w olbrzymim, anonimowym budynku, który antropolog Marc Augé nazwałby nie-miejscem. W jego malutkim pokoju, będącym futurystyczną wersją więziennej celi, znajduje się tylko jedno łóżko otoczone przez cztery ekrany LCD wiszące na ścianach. Ekrany te co chwilę się zapalają, niczym telewizja, której nie da się wyłączyć, i wyświetlają spersonalizowane reklamy. Jedną z najczęściej powracających jest reklama filmu soft porno *Ponętne zjawy*. Reklamy te pojawiają się w całym budynku, gdziekolwiek znajdują się ekrany, tak w publicznej toalecie, jak i w stołówce. Kiedy Bing wpada w toalecie na kobietę, która mu się podoba, ich

spotkanie przerywa nagle reklama *Ponętnych zjaw*, demaskując sekretne preferencje bohatera.

Oto społeczeństwo kontroli. Najdrobniejszy krok i każda aktywność w ciągu dnia są rejestrowane, co determinuje twoją liczbę punktów, zawsze widoczną na górze twojego ekranu. Punktów używa się do płacenia za jedzenie w automatach, pastę do zębów, filmy lub popularne gry. Aby zbierać punkty, Bing i reszta obywateli żyjąca w budynku spędzają całe dnie na siłowni, gdzie ubrani w szare dresy pedałują od rana do wieczora na rowerach treningowych, generujących elektryczność dla nieskończonej liczby ekranów LCD wokół nich. W czasie zbierania punktów na rowerach mogą oglądać filmy, grać w gry czy po prostu patrzeć, jak ich awatar-sobowtór jeździ po wirtualnej wiejskiej drodze (nieuchronnie przywołuje to obraz biurko-roweru, na którym w tym samym czasie ludzie pracują, ćwiczą i produkują energię).

Serial ten uchwytuje cyrkularność egzystencji prekariuszy, siedzących do późna w pracy bez poczucia sensu, w warunkach uniemożliwiających awans społeczny. Punkty, które zyskują po całym dniu pedałowania, wystarczą, by przetrwać: kupić jedzenie i oddać się jakiejś eskapistycznej rozrywce w swoich pokojach. Warto zauważyć, że to nie oni mają najgorzej. Otyli plasują się niżej w hierarchii – pracują jako sprzątacze, cały czas nękani przez innych mieszkańców budynku. Dla pedałującego prekariatu życie to przeciągające się doświadczenie nudy wzmocnione tanią rozrywką. Jedyną szansą na zmianę i wyrwanie się z niepewnej, uwięzionej w budynku egzystencji, to dostać się na przesłuchania do *Hot Shots*, telewizyjnego programu w stylu *X-Factor*. Taką możliwość mają jedynie nieliczni, ponieważ casting kosztuje 15 000 000 punktów, sumę, którą zbiera się przez całe życie.

Pamiętajmy, że staże, które często są jedyną drogą ucieczki z prekariatu, sprzedaje się obecnie na aukcjach. Jak opisywał Andrew Ross, „staż w Versace dobił na aukcji do 5000 dolarów, czasowe prawa do pisania bloga na «Huffington Post» poszły za

13 000, a za jednotygodniowy okres próbny w «Vogue'u» ktoś zapłacił 42 500" (Ross 2011).

Wracamy tym samym do otwierającego ten rozdział problemu. Jako profesjonalny poszukiwacz pracy, zostajesz wrzucony w grę, nie z wyboru, lecz z przymusu. Nie sposób ustalić, komu ta gra ma sprawić przyjemność. Z pewnością nie samym graczom, trzymanym w ciągłej niepewności, miotającym się między nadzieją a rozpaczą. „Poszukujący pracy są zmuszeni do wiary, że za każdym razem, gdy wysyłają zgłoszenie do pracy, mają realną szansę na «wygraną»", pisze Ofer Sharone (2007, s. 412). Oto nieoczekiwane urozmaicenie akcji w ideologii wyboru. W znalezieniu pracy chodzi o wybór i osobisty wysiłek: jeśli popracujemy dostatecznie mocno zarówno nad naszym CV, jak i nad naszą postawą, w końcu dostaniemy to, na co czekaliśmy. To jednak nie koniec historii – potrzebujemy jeszcze szczęścia.

Paradoksalna relacja między szansą a wyborem określa rzeczywistość neoliberalnego agenta. Aby zobaczyć, jak to wygląda w praktyce, zastanówmy się nad tym, jak korporacje używają gier przy poszukiwaniu odpowiednich kandydatów. Knack, mały start-up z Doliny Krzemowej, oferuje całą gamę usprawniających proces rekrutacji gier na smartfony. Jedną z nich jest gra przygodowa *Dungeon Scrawl*, inna to *Wasabi Waiter*, w której gracz przyjmuje zamówienia w zatłoczonej restauracji sushi. „Te gry nie służą wyłącznie rozrywce", zauważa dziennikarz Don Peck w „The Atlantic": „Zostały zaprojektowane przez zespół składający się z neurobiologów, psychologów oraz ekspertów od danych [*data scientist*], aby rozpracować ludzki potencjał" (Peck 2013). Według założyciela Knack, Guy'a Halftecka, dwadzieścia minut rozgrywki wystarczy, żeby wygenerować „wysokiej jakości analizę twojej psychiki i twojego intelektu, oraz ocenę twojego potencjału do bycia liderem lub innowatorem".

Oznacza to, że właściwym kandydatem jest ktoś z ukrytymi zdolnościami, których nie sposób wychwycić normalnymi

metodami, takimi jak rozmowy czy testy. Prawdziwy talent można natomiast ocenić na podstawie tego, jak ktoś gra w grę. Ten model rekrutacji jedynie potęguje niepewność – przed zakończeniem rozgrywki zarówno pracodawca, jak i kandydat nie wiedzą, kim jest właściwa osoba.

Stawką jest tutaj przejście od ideologii wyboru do ideologii wybranego. „Wszyscy jesteśmy skazani na życie pełne wyborów", zauważa Zygmunt Bauman, „ale nie wszyscy z nas posiadają środki, by zostać tymi, którzy wybierają" (Bauman 1999, s. 40). We współczesnej konstelacji neoliberalizmu, w której prekaryzacja spotyka się z nastawieniem na talent, jest na odwrót: dziś nie wszyscy z nas posiadają środki, by zostać wybranymi. Oto przyszłość wyboru: pomimo braku gwarancji, że w ogóle zostaniesz wybrany, wciąż masz szansę, możesz zapewnić sobie start, płacąc 15 000 000 punktów za udział w *talent show* lub 42 500 dolarów za okres próbny w „Vogue'u".

Surowe realia ekonomiczne wielkiej loterii talentów sprawiają, że on/a naszych czasów staje przed poważnymi, egzystencjalnymi problemami. Są to w końcu ludzie, którzy wierzą, że mogą być kimkolwiek, kiedykolwiek. Rzeczywistość ma jednak znaczne ograniczenia: staną się sobą tylko wówczas, jeśli będą mieli szczęście zostać wybranymi w wielkim *talent show*, znanym jako rynek pracy.

ROZDZIAŁ 5

# Żegnaj, dobre samopoczucie

*Do diabła ze zdrowiem*[5].

## Łóżko chorego jako przestrzeń wolności

Zazwyczaj traktujemy kontuzje sportowe jako coś, co przysparza kłopotów. Zupełnie inaczej jest w przypadku głównego bohatera epickiej, sześciotomowej powieści autobiograficznej Karla Ove Knausgårda *Moja walka*. Podczas jednego z cotygodniowych meczów piłki nożnej Karl Ove złamał obojczyk. Po powrocie do domu z pogotowia opisuje dziwną przyjemność, jaką czerpie z tego nieszczęśliwego wypadku:

> Po obiedzie położyłem się na kanapie z poduszką pod plecami i obejrzałem w telewizji mecz ligi włoskiej. W ciągu ostatnich czterech lat, czyli odkąd mieliśmy dzieci, coś podobnego zdarzyło mi się tylko raz. Byłem wtedy taki chory, że nie mogłem się ruszyć, cały dzień przeleżałem na kanapie, zdołałem obejrzeć dziesięć pierwszych minut filmu o Jasonie Bournie, trochę pospałem, znów dziesięć minut filmu, znów pospałem, w międzyczasie wymiotowałem; chociaż bolało mnie całe ciało i w zasadzie czułem się nieznośnie, to jednak rozkoszowałem się każdą sekundą. Leżeć na kanapie i oglądać film w środku dnia! Żadnych obowiązków! Żadnych ubrań do prania! Żadnego szorowania podłogi, żadnego zmywania i żadnych dzieci, którymi trzeba się zająć. Teraz czułem to samo. *Nie mogłem* nic

[5] Taki był tytuł serii wykładów wygłoszonych przez Ivana Illicha, cyt. za Metzl 2010, s. 5.

> robić. Bez względu na to, jak bardzo bolał i kłuł mnie bark, radość z leżenia w spokoju i tak ten ból przewyższała (Knausgaard 2015, s. 739–740).

Urazy i choroby to nieodłączna część życia, zwykle postrzegana jako coś nieprzyjemnego. Knausgård genialnie demaskuje w powyższym fragmencie jeden ze wspólnych nam wszystkim wstydliwych sekretów: bycie ubezwłasnowolnionym może być uciążliwe, ale jest znacznie lepsze niż radzenie sobie z wymaganiami, przed którymi stajemy na co dzień, jak praca, doglądanie domu i oczywiście dbanie o siebie. Gwałtowna choroba lub poważny uraz to jedyne dwa momenty w ciągu czterech lat, kiedy to Karl Ove czuje jakąkolwiek ulgę. Bycie chorym uwalnia go od codziennych obowiązków i wreszcie pozwala mu żyć. Dla Knausgårda u podstaw prawdziwego życia nie leży bycie aktywnym czy silenie się na poprawę zdrowia i szczęścia. To w momentach pasywności i rezygnacji narrator zaczyna cieszyć się samym sobą.

Bardzo podobne przeczucie wyrażone zostało w krótkim, autobiograficznym tekście Roba Lucasa. Przy opisywaniu wykonywanego przez siebie zawodu programisty stron internetowych zauważa on, że praca zaczęła infiltrować coraz więcej aspektów jego życia, łącznie ze snami. Zastanawiając się, kiedy odpocznie, jednocześnie myśli tylko o tym, kiedy zachoruje: „jedynie w czasie choroby, gdy jestem niezdolny do pracy, mogę mieć dodatkowy czas dla siebie. Dziwnie jest cieszyć się z napadów grypy i myśleć – w malignie okresu rekonwalescencji – że wreszcie można nadrobić zaległe sprawy, zepchnięte na bok przez pracę" (Lucas 2010, s. 128). Dla Lucasa grypa jest sekretną „bronią", dzięki której może odzyskać fragment swojego życia – przynajmniej na dzień lub dwa. Chorobą „nie włada domniemany agresor", nie jest ona „czymś czysto patologicznym, nieprzewidzianą okolicznością narzuconą na ciało z zewnątrz". Wydaje się „wręcz pożądana – jak wakacje, których domaga się ciało".

Myślenie o chorobie jako o ucieczce przed stale obecnymi obowiązkami w pracy – lub najogólniej: normalnym życiem – nie jest w żadnym stopniu domeną postindustrialnych twórców jak Knausgård czy Lucas. Ma znacznie głębsze, historyczne korzenie. W *Chorobie jako metaforze* Susan Sontag pokazuje, że od XIX do początku XX wieku gruźlicy byli stale przedstawiani jako pełni pasji, seksowni, zmysłowi, interesujący i kreatywni. Posiadali wszystko, czego brakowało dziewiętnastowiecznemu burżuazyjnemu społeczeństwu. Zapadnięcie na gruźlicę stawało się ucieczką przed wymaganiami przyzwoitych ludzi: „Chory na gruźlicę był wyrzutkiem, wędrowcem nieustannie szukającym miejsca zdrowego. Poczynając od wczesnych lat wieku dziewiętnastego, gruźlica stała się nową przyczyną wygnania, życia sprowadzającego się do ciągłych podróży" (Sontag 1999, s. 36). Mógł odnaleźć wytchnienie jedynie w pięknych i odizolowanych miejscach, takich jak góry, pustynie, wyspy Morza Północnego oraz tereny śródziemnomorskie. W gruźlicy zaczęto widzieć nie tyle przerażającą chorobę (którą bez wątpienia była), ile „sposób na wycofanie się ze świata bez potrzeby wzięcia na siebie odpowiedzialności za ten akt" (tamże). Sontag twierdzi, że nigdzie indziej nie zilustrowano tego tak dobrze, jak w *Czarodziejskiej górze* Tomasza Manna. W powieści tej Hans Castorp, młody, porządny mieszczanin z Hamburga, odwiedza swojego przyjaciela w szwajcarskim sanatorium. Po usłyszeniu dość fałszywie brzmiącej diagnozy, zostaje tam na siedem lat, aby cieszyć się górskim powietrzem i brakiem odpowiedzialności oraz angażować się w długie, filozoficzne dyskusje z interesującymi kompanami. Być może o takim azylu marzą Knausgård i Lucas – podczas wywołanej chorobą maligny, widzą siebie, jak uciekają w stronę własnej Czarodziejskiej Góry.

Wymeldowanie się z życia na siedem lat nie jest możliwe dla większości pracowników biurowych. W rzeczywistości już kilkudniowa nieobecności może wywołać podejrzenia. Korzystanie ze zwolnień lekarskich w nieuzasadnionych sytuacjach (takich jak

świąteczne zakupy, dochodzenie do siebie po kacu lub cieszenie się pięknym, słonecznym dniem) jest uznawane za tabu. Najnowsze badania wykazują, że więcej niż 74 procent ludzi pojawia się w pracy nawet wówczas, gdy *są* chorzy (Phillips, 2008). Pomimo protestów ciała większość z nas dalej sprawia wrażenie produktywnych, marząc jednocześnie o ucieczce na Czarodziejską Górę.

Niektórzy pracodawcy są bardziej wyrozumiali i biorą pod uwagę to, że pracownicy potrzebują niespodziewanych urlopów. Dzięki ofercie „dni pierzynowych" (krótkoterminowych wakacji dla tych pracowników, którzy nie mają ochoty przyjść do biura) pracodawcy starają się zmniejszyć liczbę niespodziewanych „chorobowych", na które tak czy inaczej ich podwładni by poszli. Pewien producent odzieży sportowej poszedł o krok dalej, używając nielegalnych zwolnień chorobowych jako elementu kampanii reklamowej (Land, Taylor 2010, s. 395–413). W katalogu tej firmy znajduje się wykres pokazujący relację pomiędzy nieobecnością jednego pracownika a wielkością fal na okolicznej plaży. Rzecz jasna, pracownik ten był zapalonym surferem.

Atrakcyjność choroby polega na tym, że rozgrzesza nas ona z jednej z najcięższych zbrodni współczesnego społeczeństwa: nicnierobienia. Tylko wówczas, gdy nasze ciało strajkuje, możemy opuścić miejsce pracy, siłownię lub sesję z trenerem życiowym. Choroba chociaż na moment pozwala nam skończyć pracę. To, co byłoby w innej sytuacji postrzegane jako czyste lenistwo, teraz zyskuje bardziej akceptowalną formę chwili wytchnienia. Poddając się chorobie, jednocześnie podążamy za jednym z podstawowych rozkazów biomoralności – „słuchaj swego ciała" – i uchylamy się od niego. Jak pokazują nam Knausgård i Lucas, ta rezygnacja otwiera tymczasową przestrzeń, w której chory może na chwilę poczuć się wolny od ciężaru odpowiedzialności. Gdy leżymy chorzy w łóżku, mamy możliwość realizowania naszych zachcianek, bez względu na to, jak bardzo byłyby one leniwe i upadlające. To jednak chwilowy stan. Hans Castorp z *Czarodziejskiej góry* mógł pozostać w sanatorium

przez siedem lat, postmodernistyczny pracownik biurowy ma zazwyczaj do dyspozycji tylko kilka dni, zanim jego choroba zacznie być problemem.

Ktoś odzyskujący zdrowie może dysponować pewną swobodą działania, ale jeśli osoba ta zacznie być postrzegana jako „niedostatecznie zmotywowana, by wyzdrowieć" lub „odmawiająca powrotu do zdrowia", to rzecz wygląda zupełnie inaczej. Przyjmuje się wówczas, że choroba nie jest kwestią czystego przypadku, a raczej czymś stworzonym przez chorego, za co jest on przynajmniej częściowo odpowiedzialny. Przesąd ten ma długą historię, Sontag upatruje jej początków u dziewiętnastowiecznego fizyka Georga Groddecka, który stwierdził, że „chory sam kreuje swą chorobę" (cyt. za Sontag 1999, s. 50). Inny fizyk, Karl Menninger, uważał podobnie: „choroba jest po części tym, co świat uczynił z chorym, lecz w większym stopniu tym, co chory uczynił ze światem i z samym sobą" (cyt. za tamże, s. 50–51). W czasie pisania *Choroby jako metafory* sama Sontag przechodziła chemioterapię i zauważyła, że otaczający ją ludzie wyrażają podobne poglądy. Według niej te „okrutne i niedorzeczne poglądy zdołały przerzucić brzemię odpowiedzialności na pacjenta", a „skuteczność terapii ma się opierać głównie na i tak już nadwyrężonej i osłabionej miłości własnej" (tamże, s. 51).

Barbara Ehrenreich wykazała ostatnio obecność bardzo podobnych odczuć wśród chorych na raka. Na jednej stronie poświęconej rakowi piersi znalazła optymistyczne stwierdzenia, takie jak: „Nie płacz nad czymś, co nie może zapłakać nad tobą"; „Gdy życie daje ci cytryny, wyciśnij z nich uśmiech"; „Nie czekaj, aż przybędzie twój statek… wypłyń mu na spotkanie". Badaczka zwróciła również uwagę na celebrytę, który twierdził: „rak był najlepszą rzeczą, jaka mi się przytrafiła (…) zupełnie niespodziewanie rak stał się źródłem mojego szczęścia". Jedna książka, na którą natrafiła, opisywała chorobę wręcz jako „dar" (Ehrenreich 2010).

Mimo że taki język wydaje się bardziej pozytywny niż ten, który znajdujemy u Groddecka i Menningera, przekaz jest praktycznie taki

sam: nawet jeśli pacjenci nie są odpowiedzialni za rozwój raka, to odpowiadają za rezultat terapii. Niektóre osoby myślące pozytywnie podchodzą do sprawy bardziej ostrożnie i twierdzą, że co prawda nie wybieramy choroby, ale wybieramy to, jak jej doświadczamy. Jeśli zdecydujemy się na konfrontację z nią w optymistyczny sposób, możemy odzyskać poczucie kontroli i aktywności. Jeśli rozłożymy ręce i poddamy się, to my odpowiadamy za to, że sprawy przybiorą zły obrót.

Zamiast stworzyć drogę ucieczki przed przymusem dobrego samopoczucia, choroba może działać wręcz na odwrót, kreując świat, w którym chora jednostka zostaje ponownie wciągnięta w imperatyw czucia się dobrze. Obecnie pacjenci nie mogą po prostu odpoczywać – muszą pracować nad swoim zdrowiem poprzez pozytywne myślenie, grupy wsparcia, specjalne diety itp. Choroba może tymczasowo uwolnić nas od pracy, ale z pewnością nie uwolni nas ona od pracy nad dobrym samopoczuciem. W rezultacie chorowanie to kolejna robota na pełen etat, w której trzeba uczęszczać na spotkania, osiągać cele i dbać o odpowiednie nastawienie.

## Akceptacja otyłości

W Las Vegas istnieje miejsce, w którym dobre samopoczucie z pewnością nie pojawia się w menu: skandalizująca restauracja o nazwie Zawałowy Grill [*The Heart Attack Grill*]. Na stronie internetowej restauracja przechwala się: „Nasza dieta jest jedyną, która sprawdza się w Stanach Zjednoczonych". Przy wejściu do Zawałowego Grilla gości wita jedna ze szczupłych kelnerek, które noszą inspirowane filmami porno stroje pielęgniarek, pomagająca przy zakładaniu szlafroka i zdobyciu opaski identyfikacyjnej dla pacjentów. W menu znajdziemy pojedynczy, podwójny, potrójny i poczwórny bajpas burger. Klienci powyżej 158 kg jedzą za darmo. Po skończonym posiłku – którego nie zaleciłby ci żaden lekarz – możesz dostać serię klapsów

od jednej z pielęgniarek, co, jak można sądzić, ma zmniejszyć twoje poczucie winy. Na stronie internetowej restauracji znaleźć można listę filmików, na których zawstydzeni Amerykanie dostają klapsy jako karę za swoje kaloryczne bonanzy. Szczerze mówiąc, taka dieta rzeczywiście działa: 11 lutego 2012 roku jeden z klientów zmarł na zawał serca podczas rozkoszowania się potrójnym bajpas burgerem. Rok później wybuch kolejny skandal: była kelnerka wyznała, że proszono ją o nagranie nieprzytomnego klienta, aby restauracja mogła potem wysłać wideo do mediów (Nye 2013).

Zawałowy Grill pokazuje nam odwrócony obraz rozkazu dobrego samopoczucia. Nie zachęca się tam klientów do słuchania swoich ciał, kontrolowania spożytych kalorii i tworzenia zdrowego *ja*. Zamiast tego mamy zapomnieć o naszych ciałach, ignorować porady dietetyczne i pożądać tego, co niezdrowe. Podobny przekaz można znaleźć w postmodernistycznej, wymierzonej przeciwko dietom książce *Eat Fat* Richarda Kleina, w której rozważa on, jak taka antydieta może zostać zrealizowana. „Być na diecie i jeść wyłącznie tłuszcz?". Dla Kleina jedzenie wyłącznie tłustych rzeczy to jedna z dróg ucieczki przed niemożliwymi wymogami szczupłości i zdrowia. Jego zdaniem tłuszcz „jest widoczną oznaką, że w kluczowych sferach naszego życia nie stanęliśmy na wysokości zadania. Nieodpartym źródłem rozczarowania, smutku, przepełnionej poczuciem winy pogardy do samego siebie – źródłem bezlitosnego wstydu" (Klein 1996, s. 22).

Zawałowy Grill przerobił celebrację tłuszczu na PR-owy wyczyn, lecz inni starali się podejść do tego znacznie poważniej. W książce *Fat Lives* Irmgard Tischner opisane zostały otyłe kobiety, które publicznie pozostają wierne społecznym normom i odżywiają się poprawnie, ale domowa prywatność jest dla nich sferą buntu, w której jedzą to, co chcą (Tischner 2012). Jedzenie nie jest dla nich sposobem zaspokojenia głodu, lecz formą oporu wobec norm szczupłości, które uważają za opresyjne. Ta kaloryczna bojowość nie ma jedynie indywidualnego zasięgu – Ruch Akceptacji Otyłości

[*Fat Acceptance Movement*] usiłuje odzyskać godność grubych przez umieszczenie otyłości w obrębie burżuazyjnego konwenansu. Celem politycznym takich ugrupowań, jak Krajowe Stowarzyszenie na rzecz Akceptacji Otyłości [*National Association to Advance Fat Acceptance*], jest wspieranie równego traktowania otyłych, zakończenie ich dyskryminacji oraz ich upodmiotowienie. Organizacja ta porównuje trudne położenie osób z nadwagą do sytuacji innych mniejszości – w ich deklaracji programowej czytamy: „Miliony otyłych Amerykanów (…) tworzą mniejszość, przypominającą pod wieloma względami inne mniejszości: poczucie winy, niska samoocena, bycie obiektem kpin i dyskryminacji w pracy oraz bycie wykorzystywanym do celów komercyjnych". Pojawiają się kampanie na rzecz ochrony godności osób otyłych, np. grupa z Bay Area doprowadziła do usunięcia z miasta bilbordów dyskryminujących otyłe osoby. Stowarzyszenie stara się również wprowadzić środki prawne, których celem byłoby ukrócenie dyskryminacji ze względu na wagę. Główne cele działań tego ruchu wydają się jednak związane z kwestią stylu życia. Anne Kirkland zauważa, że na corocznej konferencji organizowanej przez Ruch Akceptacji odbywa się wiele sesji poświęconych fitnessowi, rękodzielnictwu, higienie osobistej, podróżowaniu oraz seksualności (Kirkland 2008, s. 397–432). Oferuje się tam kursy, takie jak: „wodny aerobik"; „odzyskiwanie siły, by kochać siebie samego"; „mężczyźni, którzy kochają grube kobiety" oraz „wszystko, co chcieliście wiedzieć o otyłym seksie, ale baliście się zapytać". W czasie rozmów z członkami ruchu Kirkland spostrzegła, że z chęcią podkreślali oni swoje pozytywne cechy, jak na przykład to, że są dobrymi pracownikami.

Ruch Akceptacji Otyłości jest frapujący dlatego, że jego członkowie, którzy nie spełniają kryteriów pewnego wzorca cielesności, chcą jednocześnie uzyskać legitymizację i szacunek poprzez nawiązywanie do koncepcji dobrego samopoczucia (możesz być otyły i jednocześnie zdrowy) oraz innych typowych cech aktywnego życia (towarzyskość, pracowitość i żądza przygód). Wiele osób, z którymi

rozmawiała Kirkland, kładło nacisk na to, że myślą pozytywnie i są aktywne. Na przykład pewna miss dużych rozmiarów tłumaczyła: „jeśli jakaś dyskryminacja w pracy miała miejsce, to sądzę, że głównie w mojej głowie. Mówię tak dlatego, że teraz myślę o sobie jako o bystrej i zdolnej, udowodnię wam to. A jeśli nie chcecie mnie zatrudnić, cóż, to ja nie chce tutaj być. To daje niezłą moc" (tamże, s. 413). Podobne pozytywne nastawienie można znaleźć na blogu Ruchu Akceptacji, zatytułowanym Dwa Całe Ciasta. Jeden wpis ogłasza: „Cholera, wiecie, jak bardzo byłam zajęta? Bardzo, bardzo zajęta!". Nie mamy tutaj do czynienia z grubą i leniwą osobą godną potępienia. To kobieta naszych czasów, która z dumą daje wyraz wszystkim wartościom związanym z syndromem dobrego samopoczucia oprócz jednej – szczupłości. Widzimy tutaj problem, który w Ruchu Akceptacji Otyłości dostrzegł Richard Klein: „Akceptacja często oznacza rezygnację, niechętne i jednocześnie ochocze przystanie na coś, czego nie można zmienić, lecz w głębi serca bardzo się chce. (…) Ruch Akceptacji domaga się tolerancji od innych, ale często nadal podziela ogólną nienawiść do otyłości w formie nienawiści do samego siebie" (Klein 1996, s. 25).

Akceptowanie otyłości staje się powtórką z tej samej ideologii, której osoby otyłe chcą stawić opór. Argumentacja wygląda tak: może i jestem gruby, ale cechuje mnie także kreatywność, towarzyskość i optymizm, co więcej, wyrażam siebie, a zatem należy mi się (nawet niewielki) szacunek. W tym sensie Ruch Akceptacji Otyłości w znacznej mierze podpisuje się pod tymi wykładniami dobrego samopoczucia, w których nieustannie zwraca się uwagę na zdrowie i szczęście. Ruchowi zależy po prostu na podrasowaniu wyobrażeń o ciele tak, aby osoby o większych rozmiarach również mogły znaleźć się w domenie akceptowalności. Jego członkowie mają pamiętać, że mogą ćwiczyć, cieszyć się aktywnym życiem erotycznym oraz brać udział w konkursach piękności bez względu na to, ile ważą. Jak sugerują orędownicy Akceptacji Otyłości, aby móc zrezygnować z walki o bycie szczupłym, trzeba pracować ciężej na wszystkich

innych frontach, utrzymywać sieć kontaktów, być bardziej aktywnym i interesującym.

## Polowanie na robaka*

Obok wykręcania się od pracy i obżarstwa, ryzykowny seks jest kolejną formą oporu wobec obowiązku dobrego samopoczucia. Prawdopodobnie jednym z najciekawszych zachowań seksualnych wytyczających drogę ucieczki przed jego zakusami, które pojawiły się w ostatnich latach, jest „jazda na oklep". Polega na tym, że geje uprawiają seks bez prezerwatywy. „Jazda na oklep" fascynuje, ponieważ poprzez niebezpieczny seks stawia pod znakiem zapytania etykę dobrego samopoczucia. W swojej książce *Unlimited Intimacy* Tim Dean bada tę subkulturę – jak tłumaczy „«jazda na oklep» nie jest bezmyślnym pieprzeniem, lecz aktywnością pełną znaczenia" (Dean 2009, s. 45). Skupiona wokół tego zachowania społeczność dzieli się na dwie grupy. W pierwszej znajdują się „polujący na robaka", dla których wirus HIV to centralny obiekt erotyczny. Chcą się nim zarażać, najlepiej wciąż i wciąż, co możliwe jest jedynie, jeśli nie przeprowadzają badań na obecność wirusa i wyobrażą sobie, że z każdym nowym stosunkiem są nim „zapładniani" lub że otrzymują go „w darze". W drugiej są „dawcy daru", czyli mężczyźni zarażeni wirusem, którzy chcą się nim dzielić. To mała i stosunkowo zamknięta grupa, częściowo dlatego, że celowe rozprzestrzenianie HIV jest wedle prawa przestępstwem. Dawcy daru to typowe ultramęskie postacie, niekiedy ozdobione „bliznami wojennymi", które wskazują na to, że są nosicielami wirusa.

„Jazda na oklep" to bezpośredni atak wymierzony w imperatyw dobrego samopoczucia, który śledziliśmy we wcześniejszych

* Ang. *bug chasing* – świadome odbywanie stosunku seksualnego z osobą zarażoną wirusem HIV w celu zarażenia własnego organizmu.

rozdziałach. Jak można było się spodziewać, praktyka ta zszokowała zarówno heteroseksualną, jak i gejowską prasę. Dean przekonuje jednak, że aby zrozumieć znaczenie „jazdy na oklep", musimy umieścić ją w kontekście epidemii AIDS, po której wybuchu na homoseksualistów patrzono z jeszcze większą podejrzliwością niż wcześniej. Jedną z kluczowych strategii służących przywróceniu równowagi w postrzeganiu gejów było stworzenie wizerunku homoseksualisty jako osoby seksualnie odpowiedzialnej. Oznaczało to abstynencję lub angażowanie się wyłącznie w „bezpieczny seks". Stosunek analny bez prezerwatywy stał się poważnym tabu, nie tylko dla konkretnych par, lecz także dla przemysłu porno, który przejął się wówczas swoją edukacyjną rolą.

Według Deana problem polegał na tym, że zdezynfekowanie homoseksualizmu było równoznaczne z „deseksualizacją bycia gejem, bagatelizowaniem perwersyjności oraz patologizacją subkultur seksualnych, takich jak «jeżdżący na oklep», stworzonych przez osoby *queer*" (tamże, s. 19). W skrócie – był to polityczny projekt, który miał na celu edukację homoseksualistów i przystosowanie ich do bycia szanowanymi obywatelami. „Jazda na oklep" stała się symbolem odrzucenia tych wartości. Poprzez bezpośrednie przeciwstawienie się rozkazowi bezpiecznego i zdrowego życia wytworzyła nowe tożsamości seksualne. Zamiast walczyć o powszechną akceptację, „jazda na oklep" stara się rozwijać takie zachowania, które wykraczają poza normy zdrowia oraz uważnej oceny ryzyka. Przywrócenie stosunkom seksualnym niebezpieczeństwa, uczynienie z każdego z nich momentu życia lub śmierci, dodaje seksualności odpowiedniego ciężaru. Seks staje się formą rozrywki wykraczającą poza bezpieczny umiar – dzieje się tak dzięki ciągłemu przypominaniu, że „pieprzenie" nie jest tylko częścią optymalizacji zdrowia. Faktycznie może cię zabić.

Dean przekonuje, że „jazda na oklep" – oprócz zapewniania niehigienicznej, nieograniczonej, potencjalnie śmiertelnej przyjemności – łączy również mężczyzn nowym typem zażyłości. Posiadanie

wirusa HIV sprawia, że tworzą oni rodowód, synowską relację, którą muszą kontynuować przez całe swoje życie. Sieć pokrewieństwa, swego rodzaju genealogia, pozwala mężczyznom na tworzenie połączeń między- oraz wewnątrzpokoleniowych. Heteryckie genealogie ustala się na podstawie tego, kto spłodził kogo; nie dziwi więc, że „jeżdżący na oklep" mówią o przekazywaniu wirusa jak o „zapładnianiu".

Subkultura ta jest interesująca w kontekście biomoralności, ponieważ celowo odrzuca ideologię jednostkowego dobrego samopoczucia. Co więcej, otwarcie kwestionuje obraz wypielęgnowanego ciała jako takiego, które może żyć wiecznie. Zdradza aksjomaty dobrego samopoczucia. Jak sugeruje Dean, siła tego podejścia leży właśnie w jego zdolności do unikania „superegoistycznych imperatywów zdrowia". Staje się ono sposobem na „wyrażenie sceptycyzmu względem idei zdrowia i unikania ryzyka oraz na zrozumienie naszej śmiertelności" (tamże, s. 66).

Mało kto potrafiłby stawić opór rozkazowi dobrego samopoczucia dobitniej niż „jeżdżący na oklep". Nie tylko unikają podporządkowania się imperatywom bycia zdrowym i normalnym, ale wręcz odwracają te wymogi i odrzucają je społeczeństwu z powrotem w sposób, który szokuje oraz wytrąca z równowagi tych, którzy przestrzegają norm moralnych. Dodatkowo, „jeżdżący na oklep" nie są pokorni, w przeciwieństwie do otyłych, którzy skrycie starają się ujarzmić inne aspekty dobrego samopoczucia. Jeśli chodzi o zdrowie, stanowczo odrzucają oni rozkazy, o których mówiliśmy. Mimo to pozostają silnie związani z jednym aspektem syndromu dobrego samopoczucia: dążeniem do autentyczności. W momencie heroicznego konfrontowania się ze śmiercią „jeżdżący na oklep" ucieleśniają konkretną wizję autentycznego *ja*. „Rany wojenne" służą odróżnianiu ich własnych, unikalnych *ja* od tych masowych, ich seksualną sprawność wciąż ocenia się pod kątem sprawności innych. Tak jak on/a naszych czasów, „jeżdżący na oklep" wciąż poszukują nowych, pionierskich form ekspresji *ja*. Zawsze pozostaną nowe

głębie do odkrycia. Pęd ku byciu autentycznym, wyrażanie swojej indywidualności, odróżnianie się od innych, rozwój sieci kontaktów – to wszystko istotne aspekty pracy nad sobą, które zauważyliśmy w syndromie dobrego samopoczucia. Ta forma pracy nad sobą tylko pozornie stoi w opozycji do nakazu dobrego samopoczucia, w rzeczywistości jednak grozi przywiązaniem do ideologii, od której miała być ucieczką. Mimo że „jeżdżący na oklep" prezentują intrygującą formę oporu wobec wymogów bycia zdrowym, wciąż nie mogą uciec od wymogu samorealizacji. Opiera się on na szkodliwej iluzji, że pewnego dnia zdobędziemy nasze prawdziwe, autentyczne *ja*. Im dłużej będziemy trzymać się tego wyobrażenia, tym dłużej syndrom dobrego samopoczucia będzie nam towarzyszył, trzymając nas w żelaznym uścisku.

# Zakończenie

*Zamiast szczęścia w sensie ścisłym, preferujemy przyjemność – krótki moment ekstazy wykradziony z porządku rzeczy, wesołkowatość, radosne pijaństwo towarzyszące tokowi życia, a zwłaszcza radość, zakładającą niespodziankę i euforię (Bruckner 2011, s. 231).*

Na początku 2013 r. „The New York Review of Books" opublikowało artykuł autorstwa pisarski Zadie Smith pod tytułem *Radość*. Niektórym czytelnikom mógł on wydać się niezharmonizowany z resztą tekstów z magazynu. Obok długich, poważnych rozmyślań nad późną twórczością włoskiego malarza Rafaela oraz specjalistycznej recenzji z najnowszej pracy poświęconej życiu wewnętrznemu ptaków, czytelnicy mogli znaleźć w nim osobiste wyznania Smith na temat narkotycznej tanecznej nocy w klubie. Owa noc, opisana niezwykle szczegółowo mimo tego, że miała miejsce niemal dwie dekady temu, była tak ważna, ponieważ dzięki niej Smith zbliżyła się – na dotkliwie małą odległość – do czegoś, co nazwała radością, „tą dziwną mieszaniną przerażenia, bólu i zachwytu" (Smith 2013).

Radość, jak przekonuje Bruckner w cytacie, który stał się mottem tego rozdziału, zakłada niespodziankę oraz euforię, ale ma również swoje destrukcyjne, dewastujące strony. Chwyta nas w żelazny uścisk i brutalnie nami potrząsa. A zatem być może dobrze się dzieje, że uczucie radości jest rzadkim doświadczeniem. Jak zauważa Smith: „Gdyby ktoś mnie zapytał, czy chciałabym częściej doznawać radości, wcale nie byłabym pewna, czy odpowiedzieć «tak» – właśnie dlatego, że radość to trudna emocja".

Radość ma tak niepowtarzalną naturę, ponieważ wykracza poza przyjemność. Wiemy od Freuda, że przyjemność i transgresja nie są ze sobą kompatybilne. Cała idea stojąca za zasadą przyjemności polega na tym, że powinna ona regulować nasze spożycie przyjemności, tak jak diabetyk reguluje swój poziom cukru we krwi. Przedawkowanie przyjemności oznacza, że wkrótce zapłacimy za nią bólem. Szukając jej, staramy się również uniknąć nieprzyjemności, a to wymaga determinacji, ciężkiej pracy i poczucia umiaru. Możesz pozwolić sobie na burgera o tyle, o ile jest on zdrowy, organiczny, przygotowany z mięsa krów karmionych trawą, a po zjedzeniu go pójdziesz pobiegać. W ten sposób optymalizujesz swoje szczęście i zdrowie, a ponadto pokazujesz, że cały czas jesteś świadomą, troskliwą osobą.

Co dzień oferuje nam się zbalansowane przyjemności: bezkofeinową kawę, bezpieczny seks, beztłuszczową czekoladę, napoje bez cukru, przyjazne dla środowiska SUV-y. Nie zdziwilibyśmy się, gdyby kartele narkotykowe pracowały obecnie nad odmianą kokainy *fair trade*.

Nasze społeczeństwo pozwala na transgresję wobec takich przyjemności, radość jest jednak rzadkością. Zadie Smith wspomina, że w ciągu swojego życia doznała jej pięć lub sześć razy. Części z tych sytuacji towarzyszyło zakochanie: nadzwyczajna chwila, kiedy to nudny świat zewnętrzny rozpływa się. W towarzystwie wyjątkowej osoby rzeczywistość może przybrać nowy kształt. Nic nie wydaje się wówczas bardziej obce niż próby kontrolowania i regulowania radości. Gdy nie liczy się nic innego, nie uciekamy przed potencjalnym zagrożeniem – kiedy Smith i jej ówczesny kochanek zostali zamknięci na terenie muzeum, zastanawiali się, czy powinni przespać się na kamiennym lwie, czy skoczyć z wysokiego muru i połamać nogi. Żadnych oznak agonii. Żadnego zatroskania o niebezpieczeństwo. Tylko radość.

A jednak – to narkotykowemu doświadczeniu, które miało miejsce w klubie Fabric niedaleko starego targu mięsnego Smithfield

w Londynie, a nie odmieniającemu doświadczeniu miłości, Smith poświęciła najbarwniejsze fragmenty swojego tekstu. Pisarka przedstawia to wieczorne wyjście jako godne zapamiętania w każdym sensie. W klubie grała muzyka, którą wszyscy już znali, a mimo to w tym konkretnym momencie poczuli, jakby usłyszeli ją po raz pierwszy. Narkotyki zadziałały, muzyka stała się intensywniejsza. Mężczyźni bez koszulek i kobiety ubrane w dziwaczne pół-bluzki wyglądali na parkiecie jak materiał złączony w jedno. Wszyscy tańczyli. To była wyjątkowa noc, noc radości.

„Rodacy, Anglicy!", pisze Smith. „Do was, do tych z was, którzy mieli to szczęście, że wzięli *ecstasy* pierwszej generacji i nie wiązało się to z żadnymi niepożądanymi skutkami, ze śmiercią włącznie – tak, do was właśnie kieruję pytanie: Czy to była radość?". Pisarka nie jest tego do końca pewna, ale z pewnością była to noc godna zapamiętania. Opisuje, jak została wchłonięta przez falujący świat chemicznie myślących ludzi i gdy rozpłynęła się w muzyce, „z morza ciał wychynął chudy jak szczapa chłopak o ogromnych oczach i wziął mnie za rękę (…) Chwyciłam chłopaka za rękę. Czubek głowy mi odleciał. Tańczyliśmy i tańczyliśmy. Bez reszty poddaliśmy się radości". Nie pamięta imienia koleżeńskiego imprezowicza, ale nazywa go Smiley. „Czujesz już?", tak brzmiało pytanie, które w kółko powtarzał. „I jak, czujesz?". Cały jego organizm zdawał się zwrócony ku temu, czego doświadczała, zdeterminowany do tego, aby to *czuła*.

Radość jest czymś odmiennym od przyjemności. Smith przekonuje, że „urlop nad morzem to przyjemność (…) Ale wtedy, na parkiecie, ja byłam radością (…)".

Smith przekonała się aż za szybko, że tego stanu nie sposób utrzymać. W momencie, gdy się obudziła, spostrzegła, że Smiley nie był już „istotą o błyskotliwym dowcipie, uduchowionym, animistycznym zbawcą", a zmienił się w „przeraźliwie nudnego chuderlawego ćpuna, który palił już jointa i prosił, żeby pożyczyć mu dwie dychy na taksówkę". Szybko zaczęła wątpić w to, czy tamta noc,

czy ten moment, w którym *Can I Kick It?* przechodziło w *Smells Like Teen Spirit*, w ogóle dały jej radość. Być może zmyliły ją narkotyki.

O ciężarze i znaczeniu tego momentu świadczy jego ulotność. W przeciwieństwie do łatwo zastępowalnych, codziennych przyjemności, radość jest czymś, co przychodzi niespodziewanie i tak też odchodzi. Nie można jej powtórzyć, powielić i przywrócić do życia. Radość umiera. A wszelkie próby reanimacji kończą się tym, że zostajemy z jej pustą skorupą. Dla Smith to właśnie zrozumienie przez nas tego, że pewnego dnia to doświadczenie przeminie, czyni je znacznie ważniejszym niż wszelkie zbalansowane i powtarzalne przyjemności.

Dwadzieścia lat po nocnych przygodach Smith otworzono nowy klub, nie tak daleko od Fabric. Nazywa się Morning Glory. Narkotyki są w nim ściśle zabronione, podobnie jak alkohol. Na tym się nie kończy – brak w nim wszelkich form transgresywnej przyjemności. Setki pracowników przychodzą tutaj wcześnie rano, aby tańczyć do klubowych, deephouse'owych hymnów (de Lacey 2013a). „To jest jak clubbing, ale zamiast wypełzywania w ciemność oraz okropnego kaca idziesz do pracy i czujesz się świetnie", tłumaczy jeden z organizatorów. „A zamiast piwa otrzymujesz kawę, croissanta i masaż" (de Lacey 2013b).

Morning Glory to klub zaprojektowany po to, by poprawić twoje zdrowie i dobre samopoczucie oraz przygotować cię na długi, produktywny dzień w pracy. On/a naszych czasów oraz inne osoby, które chcą zacząć dzień tanecznym krokiem, uważają ten klub za obowiązkowe miejsce spotkań. Nie wpadniesz tutaj na odklejonych chłopców jak Smiley, chudy ćpun, którego spotkała Smith, bardziej prawdopodobne, że spotkasz life-loggera szczegółowo rejestrującego cykl menstruacyjny swojej żony.

Morning Glory nie jest miejscem radości – rządy sprawuje w nim zbalansowana przyjemność. Unika się tu wszelkich form zbytku z wyjątkiem (być może) ekstrawaganckich ubrań sportowych w ironicznie jaskrawych kolorach. Ten klub jest dobitnie współczesny,

ponieważ żeni ze sobą zasadę przyjemności z obowiązkiem produktywnego maksymalizowania dobrego samopoczucia. To miejsce dla lubiących zabawę, ekstrawertycznych, zdecydowanych jednostek, które lubią pracę oraz imprezy, zwłaszcza jeśli są ze sobą połączone.

Aby być jak on/a naszych czasów, trzeba bez końca pracować nad sobą: wstawać wcześnie rano, by wytańczyć sobie produktywny nastrój; chodzić na zajęcia z „uważnej obecności", aby być bardziej skupionym; kontrolować swoją karierę z pomocą trenera życiowego. Tak rozwinięte techniki wzmacniania ciała nie stanowią wyłącznie efektu głębokiego przywiązania do przyjemności. Generują je również niepewności na rynku pracy, które wiszą nad neoliberalnym agentem jak złowróżbna chmura. Pamiętacie Dancy'ego, bezrobotnego mężczyznę, który zmienił sam siebie poprzez drobiazgowy self-tracking? Jego podstawowym celem nie była przyjemność czy poprawa stanu zdrowia – zależało mu na uczynieniu siebie bardziej pożądanym na coraz bardziej konkurencyjnym rynku pracy.

Dancy jest nadzwyczaj lojalny względem rozkazu dobrego samopoczucia. Self-tracking reguluje jego całe życie, zarówno w sferze przyjemności, jak i pracy. Łączy on zasadę przyjemności z regułami rynku, mieszając przyjemność z biznesem. Jeśli długie spacery są miłe, to dlaczego nie zainstalować bieżni pod biurkiem? Wstrzykiwanie sobie stałego strumienia przyjemności wydłuża zdolność do efektywnej pracy, do bycia skupionym przy biurku. To samo dotyczy spotkań biznesowych: dlaczego zamykać się w pokoju, skoro można radzić sobie lepiej na powietrzu, na spotkaniu spacerowym? Pracownikom, którzy jeszcze nie wzięli sobie tych lekcji do serca – którzy nie zdołali pojąć etyki bycia zdrowszym i bardziej produktywnym – zaoferuje się członkostwo w programie zdrowotnym. A jeśli to nie zadziała, zostaną skazani na prywatne sesje z trenerem życiowym.

Mimo że rozkaz dobrego samopoczucia dyskretnie wiąże się ze współczesną etyką pracy, jego zasięg w żadnym razie nie ogranicza się do miejsca pracy. Coraz trudniej wytyczyć granicę między życiem a pracą. Widzieliśmy, że trenerzy rozwoju osobistego nie

zwracają się do nas jako do pracowników – chcą wysondować głębiny naszej psychiki. Prywatne hobby, jak jazda konna, zmieniono w korporacyjną metodę instruktażową. Robienie sobie tatuażu stało się sposobem na wyrażenie swojej wierności wobec firmy. W całej książce śledziliśmy ciągłe przedostawanie się rozkazu dobrego samopoczucia do wszystkich aspektów naszego życia. Przemienia on każdą możliwą aktywność, w tym jedzenie, medytację, a nawet spanie, w szansę na optymalizację przyjemności i bycie bardziej produktywnym.

A jednak, jak pokazaliśmy w toku wywodu, im bardziej koncentrujemy się na zwiększaniu naszego dobrego samopoczucia, tym bardziej wyalienowani i sfrustrowani się stajemy. Szaleńcze poszukiwania idealnej diety, paranoidalna pogoń za szczęściem, wymuszane na nas ćwiczenia fizyczne w miejscu pracy, niekończące się sesje coachingowe, szczegółowe śledzenie funkcjonowania naszego ciała, zamiana codziennych obowiązków w grę – te desperackie próby zwiększenia produktywności poprzez polepszanie samopoczucia tworzą nowe problemy. Napędzają zaraźliwy narcyzm, który popycha nas do zamykania się w sobie i uczynienia z naszych ciał jedynego źródła niepokojów. Generują narastające poczucie niepewności, związane z ciągłą odpowiedzialnością za nadzorowanie każdego życiowego wyboru. Karmią poczucie winy, które powstaje, gdy nie trzymamy się diety lub nie osiągamy naszych celów. Ludzie, nad którymi władzę przejęło dobre samopoczucie, są nie tylko zdrowsi, szczęśliwsi i bardziej produktywni – okazują się również narcystyczni, niespokojni, trawieni poczuciem winy. To ofiary syndromu dobrego samopoczucia.

Biomoralność nie tylko wywołuje u swoich entuzjastów zaburzenia osobowościowe – przekształca także ich relacje z innymi ludźmi. Na tych, którzy nie dostosowują się do standardów dobrego samopoczucia, patrzy się z odrazą – w miarę jak ten jadowity język upowszechnia się w sferze publicznej, zanika możliwość racjonalnej debaty. Im bardziej władza traci wiarę w reformy strukturalne, tym

poważniej zaczyna interesować się przedsięwzięciami na małą skalę. Zamiast polityki otrzymujemy bełkot na temat cielesności oraz coraz bardziej inwazyjne triki lifestyle'owe. W rezultacie rezygnujemy z obowiązków politycznych – sprawiedliwa redystrybucja zasobów materialnych (opieka społeczna), zauważenie wcześniej szkalowanych mniejszości (polityka tożsamości) i zapewnienie reprezentacji podmiotom politycznym (demokratyzacja) dziś zastąpione zostały przez nowy cel: odnowę osobistą. Bezrobotnym nie zapewnia się już zasiłku, lecz *coaching*. Dyskryminowane grupy nie mogą eksponować swoich tożsamości, ale otrzymują plan ćwiczeń. Obywatele nie są w stanie wpływać na decyzje, które oddziałują na ich życie – chodzą za to na sesje „uważnej obecności". W tym samym momencie nierówność, dyskryminacja i autorytaryzm uznane zostają za problemy, którym nie sposób stawić czoła, a aspiracje polityczne ograniczają się do poprawy naszego dobrobytu.

Troska o stan naszego zdrowia i szczęścia spotkała się z krytyką – zapoczątkowała nowe formy działań, które Peter Fleming określa mianem „polityki postrozpoznaniowej" (Fleming 2014). Chodzi tutaj o ruchy polityczne, które rzucają wyzwanie władzy poprzez odmowę współpracy – chorzy idą do łóżek, osoby akceptujące otyłość pozbywają się wag łazienkowych, a „jeżdżący na oklep" unikają testów na HIV. Każda z tych grup stara się stworzyć nowy sposób na doświadczanie świata nieskrępowanego przez rozkaz dobrego samopoczucia. Działania tego typu mogą otworzyć nowe przestrzenie wytchnienia, ale często sprawiają one, że antybiomoralni bojownicy stają się jeszcze bardziej obsesyjnie przywiązani do swoich ciał.

To, jak kończyły się wspomniane próby ucieczki, uświadamia nam, że wyjście z syndromu dobrego samopoczucia nie jest łatwe. Na dobry początek przestańmy obsesyjnie wsłuchiwać się w ciało, odpuśćmy fiksację na punkcie własnego zdrowia i szczęścia oraz porzućmy iluzję nieograniczonego potencjału człowieka. Zamiast tego moglibyśmy na chwilę zapomnieć o naszych ciałach, przestać gonić za szczęściem i spróbować zrozumieć, że jako istoty ludzkie określa

nas nie tylko nasza zdolność do bycia zdrowym i szczęśliwym. Co więcej, nie zawsze mamy wpływ na nasze dobre samopoczucie.

Aby uciec przed szponami ideologii dobrego samopoczucia musimy zrozumieć, że jako ludzi definiuje nas nie tylko nasz potencjał, lecz także jego brak i że nie jest to powód do wstydu. Zaakceptowanie bezsilności pozwala nam zobaczyć, że zawsze, tak czy inaczej, coś nam nie wyjdzie. O wartości najważniejszych rzeczy w życiu stanowi właśnie nieuchronność porażek oraz związany z nimi ból. Prawda czyni nas nieszczęśliwymi. Podejmowanie działań politycznych wiąże się z groźbami i niebezpieczeństwem. Piękno jest często zanurzone w smutku. Miłość zazwyczaj rozrywa nas na kawałki. To bolesne sprawy, ale ból, jak zauważa Smith, jest probierzem ich wartości.

„Co za układ. Dlaczego przystajemy na tak obłąkańczą ofertę?", pyta Smith. „Gdybyśmy mieli po kolei w głowie, to chyba, mając wybór, zawsze nad radość przedkładalibyśmy przyjemność, jak nader rozsądnie czynią to zwierzęta. Bo przecież kiedy kończy się przyjemność, nikomu nie dzieje się wielka krzywda, a jedną przyjemność zawsze można zastąpić inną, która będzie mniej więcej tak samo silna" (Smith 2013). Naprawdę szalone i nierozsądne jest jednak akceptowanie i poszukiwanie wyłącznie przyjemności. Oczywiście, takie życie zmniejszyłoby mękę złego samopoczucia i zoptymalizowałoby nasze wskaźniki szczęścia. Tak, prawdopodobnie odczuwalibyśmy mniej bólu, ale jednocześnie brnęlibyśmy w wyobcowanie. Zamiast wiecznie rozwodzić się nad naszymi schorzeniami, znacznie lepiej jest spojrzeć i reagować na choroby tego świata.

# Podziękowania

Pracowaliśmy nad tą książką przez bardzo długi czas. Kiedy podpisaliśmy kontrakt kilka lat temu, chcieliśmy stworzyć coś innego niż książkę, która faktycznie powstała. Chcemy podziękować naszej wydawczyni, Emmie Hutchinson, za to, że pozwoliła nam na tę zmianę, a nawet zachęcała nas do niej. Chcemy także podziękować tym osobom z Polity Press, które pracowały nad tą książkę, zwłaszcza Pascalowi Porcheronowi oraz Johnowi Thompsonowi. Oprócz tego wyrazy uznania należą się naszym trzem anonimowym recenzentom za czas spędzony na bardzo drobiazgowej lekturze tekstu. Dziękujemy również Willowi Daviesowi za kompleksowe uwagi, Steve'owi Brownowi za pomocne sugestie, Peterowi Flemingowi za inspirujące dyskusje na temat biomoralności, Robyn O'Sullivan za wskazówki redaktorskie, Justinowi Dyerowi za skrupulatną i bystrą redakcję tekstu oraz, w końcu, naszym szanownym partnerkom życiowym, które pomagały nadać kształt koncepcjom przedstawionym w tej książce.

# Bibliografia


Achor Shawn (2010), *The Happiness Advantage: The Seven Principles of Positive Psychology That Fuel Success and Performance at Work*, New York: Virgin Books.

Agamben Giorgio (2006), *Magia i szczęście*, w: tegoż, *Profanacje*, tłum. Mateusz Kwaterko, Warszawa: Państwowy Instytut Wydawniczy.

Asprey David (2013), *How self-tracking can up-grade your brain and body*, „Narrative" kwiecień, http://blog.getnarrative.com/2013/04/how-self-tracking-can-upgrade-your-brain-and-body/ .

Augé Marc (2010), *Nie-miejsca. Wprowadzenie do antropologii hipernowoczesności*, tłum. Roman Chymowski, Warszawa: Wydawnictwo PWN.

Bauman Zygmunt (1999), *The self in a consumer society*, „The Hedgehog Review", nr 1 (1).

Baumann Zygmunt (2006), *Płynna nowoczesność*, tłum. Tomasz Kunz, Kraków: Wydawnictwo Literackie.

BBC (2012), *ONS well-being report reveals UK's happiness ratings*, BBC 24 lipca, http://www.bbc.co.uk/news/uk-politics-18966729.

Beckett Samuel (2010), *no właśnie co. Dramaty i proza w przekładzie Antoniego Libery*, Warszawa: Państwowy Instytut Wydawniczy.

Bennett Catherine (2007), *Only an idiot could take „The Secret" seriously. Yet Cameron seems to be following its tips to the letter*, „Guardian" 26 kwietnia.

Berlant Lauren (2010), *Risky bigness: On obesity, eating, and the ambiguity of "health"*, w: Jonathan M. Metzel, Anna Kirkland (red.), *Against Health: How Health Became the New Morality*, New York: New York University Press.

Bien Bien (2011), *The Buddha's Way of Happiness*, Oakland, CA: New Harbinger Publications.

Boltanski Luc, Chiapello Eve (2007), *The New Spirit of Capitalism*, London: Verso.

Bourdieu Pierre (2005), *The Social Structures of the Economy*, tłum. Chris Turner, Cambridge: Polity.

Bowes Peter (2013), *Treadmill desks: How practical are they?*, „BBC News Magazine" 30 stycznia, http://www.bbc.co.uk/news/magazine-21076461.

Brateskier Kate (2013), *Walking meetings: Why you should schedule a conference on the move*, „Huffington Post" 24 czerwca.

Brewis Joanne, Grey Christopher (2008), *The regulation of smoking at work*, „Human Relations" nr 7 (61).

Brickman Philip, Coates Dan, Janoff-Bulman Ronnie (1978), *Lottery winners and accident victims: Is happiness relative?*, „Journal of Personality and Social Psychology", nr 8 (36).

Brodesser-Akner Taffy (2013), *The merchant of just be happy*, „New York Times", 28 grudnia.

Bruckner Pascal (2010), *The Tyranny of Guilt: An Essay on Western Masochism*, Princeton, NJ: Princeton University Press.

Bruckner Pascal (2011), *Perpetual Euphoria: On the Duty to be Happy*, Princeton, NJ: Princeton University Press.

Burns Conor (2008), *Margaret Thatcher's greatest achievement: New Labour*, 11 kwietnia, http://conservativehome.blogs.com/centreright/2008/04/making-history.html.

Byrne Rhonda (2007), *Sekret*, tłum. Jan Kabat, Warszawa: Nowa Proza.

Cameron David (2010), *PM Speech on Wellbeing*, 25 listopada, https://www.gov.uk/government/speeches/pm-speech-on-wellbeing

Chamove A.S., Graham P.A.M., Wallis C.M. (1991), *Guilt and obsessive-compulsive traits in female dieters*, „Journal of Human Nutrition and Dietetics", nr 2 (4).

Chomsky Noam (1971), *The Case Against B.F. Skinner*, „The New York Review of Books" 30 grudnia.

Chopra Deepak (2014), *Jak osiągnąć prawdziwe i trwałe szczęście*, tłum. Barbara Grabska-Siwek, Warszawa: Burda Książki.

Crary Jonathan (2015), *24/7. Późny kapitalizm i koniec snu*, tłum. Dariusz Żukowski, Warszawa: Karakter.

Critchley Simon (2007), *Infinitely Demanding: Ethics of Commitment, Politics of Resistance*, London: Verso.

Critchley Simon (2009), *Happy like God*, „The New York Times" 25 maja.

Davies Will (2011), *The political economy of unhappiness*, „New Left Review", nr 71.

Deleuze Gilles (2007), *Postscriptum o społeczeństwach kontroli*, w: *Negocjacje 1972–1980*, tłum. Michał Herer, Wrocław: Wydawnictwo Naukowe Dolnośląskiej Szkoły Wyższej Edukacji TWP we Wrocławiu.

Delingpole James (2006), *A conspiracy against chavs? Count me in*, „The Times" 13 kwietnia.

Dembosky April (2011), *Invasion of the body hackers*, „Financial Times" 10 czerwca.

Dewberry Christopher, Ussher Jane M. (2001), *Restraint and perception of body weight among British adults*, „The Journal of Social Psychology", nr 5 (134).

Domokos John (2011a), *Jobcentres „tricking" people out of benefits to cut costs, says whistleblower*, „Guardian" 1 kwietnia

Domokos John (2011b), *Government admits Jobcentres set targets to take away benefits*, „Guardian" 8 kwietnia.

Douglas Mary (2007), *Czystość i zmaza*, tłum. Marta Bucholc, Warszawa: Państwowy Instytut Wydawniczy.

Eagleton Terry (2012), *What would Rousseau make of our selfish age?*, „Guardian" 27 czerwca.

Ehrenreich Barbara (2010), *Smile! You've got cancer*, „Guardian" 2 stycznia.
Ehrenreich Barbara (2011), *Smile or Die: How Positive Thinking Fooled America and the World*, London: Granta Books.
Elliot Carl (2003), *Better Than Well: American Medicine Meets the American Dream*, New York: W.W. Norton.
Ferriss Timothy (2011), *4-godzinne ciało. Niezwykły poradnik jak szybko zrzucić wagę, stać się niedoścignionym kochankiem i superczłowiekiem*, tłum. Magda Witkowska, Warszawa: Wydawnictwo Laurum.
Finley Klint (2013), *The quantified man: How an obsolete tech guy rebuilt himself for the future*, „Wired Magazine" 22 lutego.
Fisher Mark (2009), *Capitalist Realism: Is there No Alternative?*, London: Zero Books.
Fleming Peter (2014), *Resisting Work: The Corporatization of Life and Its Discontents*, Philadelphia: Temple University Press.
Fooled America and the World ( London : Granta , 2009 )
Freedman David H. (2012), *The perfected self*, „The Atlantic" 21 maja.
Freedman Harry (2013), *Tips to help you stay positive while jobhunting*, „Guardian" 24 maja.
Freud Sigmund (2001), *A difficulty in the path of psycho-analysis*, *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud*, t. XVII, tłum. James Strachey, London: Vintage.
Freud Zygmunt (1998), Kultura jako źródło cierpień, w: Dzieła, t. IV. Pisma społeczne, tłum. Aleksander Ochocki, Marcin Poręba, Robert Reszke, Warszawa: Wydawnictwo KR.
Germov John, Williams Lauren (1999), *Dieting women: Self surveillance and the body panopticon*, w: Jeffery Sobel, Donna Maura (red.), *Weighty Issues: Fatness and Thiness as Social Problems*, Hawthorne, NY: Aldine de Gryuter.
Gladwell Malcolm (2002), *The talent myth*, „The New Yorker" 22 lipca.
Glynos Jason (2008), *Self-transgressive enjoyment as a freedom fetter*, „Political Studies", nr 3 (56).
Goldacre Ben (2011), *Lekarze, naukowcy, szarlatani. Od przerażonego pacjenta do świadomego konsumenta*, tłum. Arkadiusz Romanek, Gliwice: Septem.
Gostin Lawrence O. (2007), *Global Regulatory Strategies for Tobacco Control*, „Georgetown Law Faculty Publications", Washington.
Greer Germaine (2001), *Long live the Essex girl*, „Guardian" 5 marca.
Gritten David (2012), *„Shame": Steve McQueen interview*, „The Telegraph" 14 stycznia.
Guardian (2013), *Pursuit of Happiness radio show couple found dead in New York*, „The Guardian" 7 czerwca.
Gutham Julia (2009), *Teaching the politics of obseity: Insights into neoliberal embodiment and contemporary politics*, „Antipode", nr 5 (41).
Haidt Johnatan (2014), *Prawy umysł. Dlaczego dobrych ludzi dzieli religia i polityka?*, tłum. Agnieszka Nowak-Młynikowska, Sopot: Wydawnictwo Smak Słowa.
Haidt Jonathan (2001), *The emotional dog and its rational tail: A social intuitionist approach to moral judgement*, „Psychological Review", nr 4 (108).

Haidt Jonathan, Koller Silvia Helena, Dias Maria G. (1993), *Affect, culture, and morality, or is it wrong to eat your dog?*, „Journal of Personality and Social Psychology", nr 4 (65).

Hamblin James (2014), *The electricity generating bicycle-desk that would power the world*, „The Atlantic" 7 stycznia.

Hancock Ange-Marie (2004), *The Politics of Disgust: The Public Identity of the Welfare Queen*, New York: New York University Press.

Harting Janneke, van Assema Patricia, de Vries Nanne K. (2006), *Patients' opinions on health counseling in the Hartslag Limburg cardiovascular prevention project: Perceived quality, satisfaction, and normative concerns*, „Patient Education and Counseling", nr 6 (61).

Hattersley Giles (2006), *We know what food the kids like, and it's not polenta*, „Sunday Times" 24 października.

Heyes Cressida J. (2006), *Foucault goes to Weight Watchers*, „Hypatia", nr 2 (21).

Hill Napoleon, Stone W. Clement (2014), *Pozytywne myślenie kluczem do sukcesu*, tłum. Magda Witkowska, Gliwice: Helion.

Hitchens Christopher (2010), *Hitch 22: A Memoir*, New York: Atlantic.

Hochschild Arlie Russell (2012a), *The Outsourced Self: Intimate Life in Market Times*, New York: Metropolitan Books.

Hochschild Arlie Russell (2012b), *The outsourced life*, „New York Times" 5 maja.

Hollows Joanne, Jones Steve (2010), *„At least he's doing something": Moral entrepreneurship and individual responsibility in* Jamie's Ministry of Food, „European Journal of Cultural Studies", nr 3 (13).

Holmqvist Mikael, Maravelias Christian (2010), *Managing Healthy Organizations: Worksite Health Promotion and the New Self-Management Paradigm*, London: Routledge.

Horwitz Jill R., Kelly Brenna D., DiNardo John (2013), *Wellness incentives in the workplace: Cost savings through cost shifting to unhealthy workers*, „Health Affairs", nr 3 (32).

Hume Dawid ([1740] 2005), *Traktat o naturze ludzkiej*, tłum. Czesław Znamierowski, wstęp i przypisy J.P. Wright, R. Stecker i G. Fuller, Warszawa: Fundacja Aletheia.

Jones Owen (2011b), *Chavs: The Demonization of the Working Class*, London: Verso.

Jones Owen, (2011a), *Posh people are not a persecuted minority*, „Verso blog" 1 czerwca. http://www.versobooks.com/blogs/563-owen-jones-in-response-to-james-delingpole-posh-people-are-not-a-persecuted-minority

Jones Spencer (2012), *Should a life coach have a life first?*, „New York Times" 27 stycznia.

Juvin Hervé (2010), *The Coming of the Body*, London: Verso.

Kahneman Daniel, Krueger Alan B. (2006), *Developments in the measurement of subjective well being*, „Journal of Economic Perspectives", nr 1 (20).

Kelly Catlin (2012), *O.K. Google, Take a deep breath*, „New York Times" 28 kwietnia.

Khazan Olga (2011), *Employers tell workers to get a move on*, „Los Angeles Times" 15 maja.
Khazan Olga (2013), *Health begins at work*, „The Atlantic" 13 listpada.
Kirkland Irmgard (2008), *Think of a hippopotamus: Rights consciousness in the Fat Acceptance movement*, „Law and Society Review", nr 2 (42).
Kiss Jemima (2010), *Turn chores into a game, with EpicWin*, „Guardian" 23 sierpnia.
Kjerulf Alexander (2006), *10 seeeeeriously cool workplaces*, „Positive Sharing" 5 października, http://positivesharing.com/2006/10/10-seeeeeriously-coolworkplaces/.
Klein Richard (1996), *Eat Fat*, New York: Pantheon Books.
Knausgård Karl Ove (2015), *Moja walka. Księga 2*, tłum. Iwona Zimnicka, Kraków: Wydawnictwo Literackie.
Lacey Martha de (2013), *Rave yourself fit! The aerobics dance class with a live DJ and plenty of glosticks*, „The Daily Mail" 27 sierpnia.
Lacey Martha de (2013a), *Forget the gym, try a four-hour rave before work: Could teetotal clubbing before breakfast be the kickstart your day needs?*, „The Daily Mail" 1 sierpnia.
Land Chris, Taylor Scott (2010), *Surf's up: Work, life, balance and brand in a new age capitalist organization*, „Sociology", nr 3 (44).
Lasch Christopher (1979), *The Culture of Narcissism: American Life in an Age of Diminished Expectations*, New York: W.W. Norton.
Lawler Stephanie (2005), *Disgusted subjects: The making of middleclass identities*, „The Sociological Review", nr 3 (53).
Ledford Gerald E. (1999), *Happiness and productivity revisited*, „Journal of Organizational Behavior", nr 1 (20).
Lee Bartey Sandra (1990), *Femininity and Domination: Studies in the Phenomenology of Oppression*, London: Routledge.
Loehr Jim, Schwartz Tony (2011), *The making of a corporate athlete*, „Harvard Business Review", nr 1 (79).
Lucas Rob (2010), *Dreaming in code*, „New Left Review", nr 62.
Maravelias Christian, Thanem Torkild, Holmqvist Mikael (2013), *March meets Marx: The politics of exploitation and exploration in the management of life and labour*, „Research in the Sociology of Organizations", nr 37.
Marwick Alice E. (2014), *Your data are being deeply mined*, „The New York Review of Books" 9 stycznia.
Mathison Duncan, Finney Martha I. (2010), *Unlock the Hidden Job Market*, Upper Saddle River, NJ: FT Press.
Matteke Soeren, Liu Hangsheng, Caloyeras John i in. (2013), *Workplace Wellness Programs Study: Final Report*, Santa Monica, CA: RAND.
McQuaid Ronald W., Lindsay Colin (2005), *The concept of employability*, „Urban Studies", nr 2 (42).
McVeigh Tracy (2011), *David Cameron measuring „wrong type of happiness"*, „Guardian" 10 kwietnia.

Merchant Nilofer (2013), *Sitting is the smoking of our generation*, „Huffington Post" 18 stycznia.

Metzl Jonathan M. (2010), *Introduction: Why "against health"?*, w: tegoż, Anna Kirkland (red.), *Against Health: How Health Became the New Morality*, New York: New York University Press.

Michel Alexandra (2011), *Transcending socialization: A nine-year ethnography of the body's role in organizational control and knowledge workers' transformation*, „Administrative Science Quarterly", nr 3(56).

Mik-Meyer Nanna (2008), *Managing fat bodies: Identity regulation between public and private domains*, „Critical Social Studies", nr 2 (10).

Mik-Meyer Nanna (2013), *The imagined psychology of being overweight in a weight loss program*, w: Jaber F. Gubrium, Margaretha Järvinen (red.), *Turning Troubles into Problems: Clientization in Human Services*, Abingdon: Routledge.

Mirowski Philip (2013), *Never Let a Good Crisis Go to Waste*, London: Verso.

Moore Victoria (2007), *It's become the fastest-selling selfhelp book ever, but is „The Secret" doing more harm than good?*, „The Daily Mail" 26 kwietnia.

Morozov Evgeny (2013), *To Save Everything Click Here*, New York: Public Affairs.

Moschel Mark (2013), *The beginner's guide to quantified self (plus, a list of the best personal data tools out there*, technori.com kwiecień, http://technori.com/2013/04/4281-the-beginners-guide-to-quantified-selfplus-a-list-of-the-best-personal-data-tools-out-there/.

Mosley Michael, Spencer Mimi (2013), *Dieta 5:2 dr. Mosleya*, tłum. Jan Wąsiński, Warszawa: Wydawnictwo MUZA S.A.

Mouffe Chantal (1996), *On the Political*, London: Routledge.

Myall Steve (2013), *The real secret to weightloss success is keeping it simple*, „Mirror" 18 lutego.

Myung-Ok Lee Marie (2011), *Want to be a better worker? Please consult this horse*, „The Atlantic" 2 września.

Neilson Susie (2013), *When a relationship becomes a game*, „The Atlantic" 8 sierpnia.

Nozick Robert (1974), *Anarchy, State and Utopia*, New York: Basic Books.

Nye James (2013), *The weird world of a Heart Attack Grill girl*, „The Daily Mail" 16 października.

Oakley David (2013), *Hedge funds turn to psychology software to revolutionise trading*, „Financial Times" 15 września.

Office Of National Statistics (2013), *Personal Well-being in the UK, 2011/12 and 2012/13*, http://www.ons.gov.uk/ons/rel/wellbeing/measuring-national-well-being/personal-well-being-in-the-uk–2012-13/sty-personal-well-being-in-the-uk.html .

Orwell George (2005), *Droga na molo w Wigan*, tłum. Bartłomiej Zborski, Warszawa: Bellona.

Ouellette Laurie, Hay James (2008), *Makeover television, governmentality and the Good Citizen*, „Continuum: Journal of Media and Cultural Studies", nr 4 (22).

Peale Norman Vincent (1995), *Moc pozytywnego myślenia*, tłum. Marta Umińska, Warszawa: StudioEMKA.
Peck Don (2013), *They're watching you at work*, „The Atlantic" 20 listopad.
Peck Jamie, Theodore Nikolas (2000), *Beyond „employability"*, „Cambridge Journal of Economics", nr 6 (24)
Phillips Lucy (2008), *British staff far too busy for sick leave*, „CIPD" 25 września.
Phoenix Nicola (2011), *Reclaiming Happiness: 8 Strategies for an Authentic Life and Greater Peace*, Forres: Findhorn Press.
Poole Steven (2012), *You Aren't What You Eat*, London: Union.
Poole Steven (2013), *Why the cult of hard work is counter-productive*, „New Statesman", 11 grudnia.
Proctor Robert (2000), *The Nazi War on Cancer*, Princeton, NJ: Princeton University Press.
Purser Ron, Loy David (2013), *Beyond McMindfulness*, „Huffington Post", 7 stycznia.
QuantifiedSelf.com, *Gary Wolf*
Ray Veronica (1991), *Choosing Happiness: The Art of Living Unconditionally*, Centre City, MN: Hazelden.
Robertson Ivan, Cooper Cary L. (2011), *Well-being: Productivity and Happiness at Work*, New York: Palgrave Macmillan.
Rose Lacey (2006), *The best places to go to prison* , „Forbes" 25 maja.
Rose Nikolas (2006), *The Politics of Life Itself*, Princeton, NJ: Princeton University Press.
Rosenberg Tina (2011), *A big church: A small group health solution*, „New York Times" 10 listopada
Ross Andrew (2003), *No Collar: The Humane Workplace and Its Hidden Costs*, Philadelphia: Temple University Press.
Ross Andrew (2010), *Nice Work If You Can Get It*, New York: New York University Press.
Ross Andrew (2011), *A capitalist's dream*, „London Review of Books" 19 maja.
Ross Tim Ross (2013), *Minister: Poor families are likely to be obese*, „The Daily Telegraph" 22 stycznia.
Russ Harriss (2012), *Pułapka szczęścia. Jak przestać walczyć i zacząć żyć*, tłum. zbiorowe, Białystok: Studio Astropsychologii.
Salecl Renata (2010), *Tyrania wyboru*, tłum. Barbara Szelawa, Warszawa: Wydawnictwo Krytyki Politycznej.
Saval Nikil (2014), *The secret history of life-hacking*, „Pacific Standard" 22 kwietnia.
Seligman Martin E.P. (2005), *Prawdziwe szczęście. Psychologia pozytywna a urzeczywistnienie naszych możliwości trwałego spełnienia*, tłum. Andrzej Jankowski, Poznań: Media Rodzina.
Severson Kim (2010), *Spoonfed: How Eight Cooks Saved My Life*, New York: Riverhead.
Sharone Ofer (2007), *Constructing unemployed job seekers as professional workers: The depoliticizing work-game of job searching*, „Qualitative Sociology", nr 4 (30).

Sharone Ofer (2014), *Flawed System, Flawed Self: Job Searching and Unemployment Experiences*, Chicago: University of Chicago Press.
Skeggs Bev (2005), *The making of class and gender through visualizing moral subject formation*, „Sociology", nr 5 (39).
Smith Zadie (2013), Radość, tłum. Agnieszka Pokojska, „Książki. Magazyn do czytania", nr 1 (8), http://wyborcza.pl/1,75410,15165799,Radosc__tekst_z__Ksiazek__Magazynu_do_Czytania__nr.html?disableRedirects=true
Söderin Eigil (2011), *Välkommen till autionsamhället*, „ETC" 1 listopada.
Solomon Micah (2014), *The hazards of hiring like Zappos*, „Forbes" 5 marca.
Sontag Susan (1999), *Choroba jako metafora. AIDS i jego metafora*, tłum. Jarosław Anders, Warszawa: Państwowy Instytut Wydawniczy.
Southwood Ivor (2011), *Non-Stop Inertia*, Alresford, Hants: Zero.
Sternhell Carol (1985), *You'll always be fat, but fat can be fit*, „Ms Magazine" kwiecień.
Stewart Matthew (2006), *The management myth*, „Atlantic Monthly" czerwiec.
Sultzberger A.G., *Hospitals shift smoking bans to smoker bans*, „New York Times" 10 lutego.
Tahmichioglu Eve (2008), *Coaches wanted in the game of life*, „New York Times", 12 stycznia.
Tan Chade-Meng (2012), *Search Inside Yourself*, London: Collins.
Thanem Torkild (2010), *I'll have a burger, but a healthier burger: Bio-politics and dynamics micro assemblages of bio-political struggle in workplace health promotion*, Academy of Management, Annual Meeting, Montreal.
The Economist (2006), *From welfare to workfare*, „The Economist" 27 lipca.
The Economist (2012), *Counting every moment*, „The Economist" 3 marca.
Tischner Irmgard (2012), *Fat Lives*, London, New York: Routledge.
Tobin Lucy (2011), *Job hunting: Forget a CV, you need the X factor*, „Guardian", 11 grudnia.
Turner Bryan S. (1982), *The government of the body: Medical regimens and the rationalization of diet*, „British Journal of Sociology", nr 2 (33).
Tyler Imogen (2008), *„Chav mum, chav scum": Class disgust in contemporary Britain*, „Feminist Media Studies", nr 1 (8)
Vise David, Malseed Mark (2005), *The Google Story*, New York: Delacourt Books.
Vonnegut Kurt (2008), Wampetery, foma i granfalony, tłum. Danuta Dowjat, Poznań: Zysk i S-ka.
Warin Megan (2011), *Foucault's progeny: Jamie Oliver and the art of governing obesity*, „Social Theory and Health", nr 1 (9).
Watson Julie (2013), *Marine Corps study how mindfulness meditation can affect troops*, „Huffington Post" 19 stycznia.
Weick Karl E. (2006), Putnam Ted, *Organizing for mindfulness: Eastern wisdom and Western knowledge*, „Journal of Management Inquiry", nr 3 (15).
Wilson Eric G. (2009, *Against Happiness: In Praise of Melancholy*, New York: Farrar, Straus and Giroux.

Wintour Patrick, Domokos John (2013a), *Leaked Jobcentre newsletter urges staff to improve on sanctions targets*, „Guardian" 25 marca.
Wintour Patrick, Domokos John (2013b), *Jobcentre „scorecard" shows how areas are performing on stopping benefits*, „Guardian" 28 marca.
World Economic Forum (2007), *Working Towards Wellness*.
Ziglar Zig (1995), *Do zobaczenia na szczycie*, tłum. Marek Czekański, Warszawa: Wydawnictwo Medium.
*Žižek Slavoj* (2000), *The Ticklish Subject: The Absent Centre of Political Ontology*, London: Verso.
Žižek Slavoj (2006), *The Parallax View*, Boston: MIT Press.
Žižek Slavoj (2008), *W obronie przegranych spraw, tłum. Julian Kutyła,* Warszawa: Wydawnictwo Krytyki Politycznej.
Zupančič Alenka (2008), *The Odd One In*, Cambridge MA: MIT Press.

Pętla dobrego samopoczucia to książka o tym, jak dobre samopoczucie przekształciło się w obowiązek i obróciło się przeciwko nam. Carl Cederström i Andre Spicer zaprezentowali błyskotliwe studium przymusu pozytywnego myślenia i sposobów, w jakie przerodził się on w moralny imperatyw, który odwaraca naszą uwagę od politycznego i społecznego zaangażowania.

Przekonujące i zabawne, a niekiedy przerażające *case studies* pokazują, że popadliśmy w prawdziwy obłęd, którego wyznacznikami są aplikacje do pomiaru regularności wypróżnień, liczby spożywanych kalorii, aktywności czy długości snu. Autorzy na konkretnych przykładach pokazują, że dyktat dobrego samopoczucia wtłoczył nasze ciała i umysły w machiny kapitalizmu i doprowadził do wzrostu społecznej frustracji, rozpadu zachowań społecznych i narodzin zatopionego we własnym ciele pasywnego nihilisty.

**„To, co naprawdę przeraża w teorii pozytywnego myślenia, to amputacja całego szeregu ludzkich doświadczeń. Wyobraźcie sobie Państwo sytuację, w której Franz Kafka, Fiodor Dostojewski, Kurt Cobain, Virginia Woolf i Ingmar Bergman pracują nad wdrożeniem w życie zasad pozytywnego myślenia".**

*Małgorzata Halber*

Wydawnictwo Naukowe PWN SA
pwn.pl • 801 33 33 88
ksiegarnia.pwn.pl

ISBN 978-83-01-18758-3